



Очень важно не просто похудеть, а научиться жить так, чтобы сброшенные килограммы не возвращались.

Как это сделать? Для начала стоит усвоить основные правила — правила игры с лишним весом.

1. Не будь заложником весов, достань сантиметровую ленту.

Худея, мы привыкли ориентироваться на вес. На самом деле, куда важнее объемы, собственное самоощущение. Вы достали из шкафа добеременные джинсы? Получилось застегнуть любимое со студенческих времен платье? Значит, вы на правильном пути.

2. Если вес стоит - значит лед тронулся

Не стоит каждый день прыгать на весы и праздновать победу над лишними 300 граммами или грустить по поводу пришедших 500 г. Наше тело – сложная многокомпонентная система, и каждая его составляющая имеет свою массу. Цифры на весах существуют только для того, чтобы в нужный момент включить мозговой процесс и лишний раз подтвердить: все в порядке, тело в тонусе. Поэтому, если вес «стоит», не впадайте в панику, спокойно ждите. Организм работает.

«Ступеньки» в снижении веса – это абсолютно нормально и даже хорошо. Идет перестройка организма: сотни метров кровеносных капилляров, снабжавших сгоревший жир, должны куда-то деться. Дайте время вашему телу привыкнуть к новым правилам.

3. Выше головы не прыгнешь

Минус 70 г жира в день (максимум 150) - это реальный результат для тех, кто начал борьбу с лишним весом. Выше головы не прыгнешь: остальные потери приходится на счет метаболических процессов в организме и водообмена. Стоит ли худеть за их счет?

4. Кто хорошо спит - тот хорошо худеет

8 часов сна - идеальное условие для тех, кто хочет похудеть. Сон важен, а ночной сон - вдвойне важен. Ведь именно ночью сжигается жир: в это время активно работает иммунная система, запускаются регенерирующие процессы. Именно во время сна организм фиксирует ваши дневные достижения.

Люди, которые мало спят, значительно чаще страдают от онкологических заболеваний, меньше живут и старше выглядят (при прочих равных условиях), недосыпающие люди плохо снижают вес.

5. Хороший метаболизм - наше все

На этапе снижения веса необходимо тщательно следить за качеством стула, поскольку процент жиров в рационе снизился. Если проблема существует, можно ввести в привычку пить натошак рыбий жир или растительное масло. О полезных свойствах воды (теплой кипяченой натошак) и клетчатки тоже не стоит забывать.

6. Чтобы худеть - нужно есть

Белковую пищу в первую очередь. (белки - 40%, жиры -15%, сложные углеводы - 45%). Почему эти цифры так важны?

Наше тело состоит из клеток (мышцы, органы, нервы), жиров и воды. Достойный "уровень жизни" клеток - это залог бодрости и молодости организма, хорошее самочувствие и отличный внешний вид.

На его поддержание ежедневно уходит около 70 кКал, поэтому клетки (активную клеточную массу, АКМ) нужно "подкармливать". И делает это именно белок.

7. Раз, два, три, четыре - ноги выше, руки шире

Если вы решили похудеть - вам придется подружиться со спортом. Поедание отварного мяса в качестве источников белка проблему не решит. Нужна физическая активность.

При регулярных занятиях спортом создаются благоприятные условия для усвоения белковой пищи, а значит для поддержания достойного уровня АКМ. Двигайтесь!

8. Пей, пей, не жалей!

О живительных свойствах воды известно не мало. Чем больше пьешь - тем дольше живешь. Регулярное потребление воды повышает эластичность кожи, улучшает цвет лица, снимает сухость и шелушение и даже может решить проблемы с пищеварением. Никакой крем не обладает таким лифтинг-эффектом, как стакан воды.

9. Еда не радость, ищите другие удовольствия!

Зачастую круг наших удовольствий замыкается на еде. В праздники мы устраиваем сытные застолья, с друзьями предпочитаем встречаться не в парке, а в кафе, стресс снимаем не любовью и общением, а большим куском шоколадного пирога.

Это не правильно! Расширяйте круг своих удовольствий: театр, танцы, бассейн, прогулка в парке, душевный разговор с подругой, игрушка, сшитая вручную, ванна с лепестками роз - вы просто забыли, что мы едим для того, чтобы жить. И только.

10. Диета не изменит жизнь, меняйте отношение

Стройность - это не вес, это состояние тела. И оно (тело) имеет право на счастье, равно как и душа. Мало достичь идеальных форм, нужно научиться с ними жить. Мало стать счастливой, нужно научиться быть счастливой. А для этого нужно вкладывать силы, время и деньги. Сегодня, завтра, каждый день, всегда!

Тэги: [для](#), [не](#), [это](#), [как](#), [стоит](#), [сделать](#), [начала](#), [правила](#), [основные](#), [весом](#), [игры](#)

возвращались

,

УСВОИТЬ

,

ЛИШНИМ