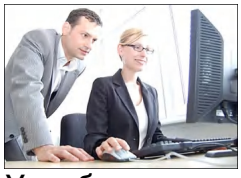
Автор: Administrator
17.07.2008 15:46 -



У любых перемен есть две стороны - хороший результат, ради которого перемены и затевались, и побочные, негативные явления, которые лучше предусмотреть заранее, чем потом кусать локти, когда будет уже слишком поздно. Давайте вместе посмотрим, какими могут быть последствия изменения внешности и характера, чтобы вы знали заранее на что рассчитывать.

ИЗМЕНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ

В принципе, они могут и не наступить, эти изменения, если говорить о каких-то неприятных моментах. Если вы решите "сесть" на диету, чтобы сильно похудеть, очистить свой организм, избавиться от целлюлита, и у вас имеется какое-либо заболевание желудочно-кишечного тракта, то конечно, вам необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы повышенная кислотность не стала еще выше, а пониженная не понизилась бы до нулевого уровня.

Диета - это замечательно, но, при всей ее общей пользе, она может оказаться вредной именно для вас. Мы говорим не о специальных диетах, лечебных, назначаемых при определенных заболеваниях, а о диетах для общего похудания, которые кому-то могут вместо пользы нанести ущерб.

Если вы начнете очень резко менять свой образ жизни, фигуру, вес, то такое начало может повлечь за собой нежелательные последствия. Решимость начать новую, здоровую жизнь уменьшать не надо, но брать "с места в карьер" категорически нельзя, поскольку стресс для организма остается стрессом даже при положительных целях, и не нужно рисковать. Говорят, что лучшие дозы лекарства - всегда те, которые минимальны, поэтому начинайте потихоньку и с малого, чтобы потом не финишировать с физическим срывом и результатом, намного худшим, чем предыдущее состояние.

Психологически также может стать не просто видеть себя изменившейся. Если женщина с детства была полной и не любила себя, а йотом вдруг занялась собой, удачно подобрала комплекс диет, упражнений и водных процедур, и желанный результат не заставил себя ждать, она может испугаться подобных перемен, быстрого превращения "из куколки в бабочку".

Очень возможен сильный психологический срыв" потому что даже очень красивые женщины, давно оставившие позади чисто внешние проблемы, в подростковом возрасте бывшие "гадкими утятами", часто возвращаются в свои комплексы во время неожиданных резких ситуаций и моментально теряются, уходят в себя. Эти воспоминания живут в подсознании, которое надежно хранит неприятные тайны и услужливо предлагает их в момент какого-то беспокойства.

К сожалению, есть случаи, когда женщина боится видеть себя в зеркале похорошевшей, стряхнувшей со своих плеч все заботы и распрямившейся. Она видит красивое отражение, но настолько непривычное, что оно пугает. Ведь теперь не нужно комплексовать, быть неуверенной, ходить очи долу, удивляться вниманию мужчин и не верить в их искренний интерес к ее личности, то есть полностью перестроиться, привыкнуть к себе как к привлекательной женщине. Да и некоторые подруги начнут смотреть недоброжелательно, видя в вас уже не верного друга, а соперницу. К этой

новой роли привыкнуть нелегко. Поэтому женщина, сбросившая с себя скорлупу "некрасивости", боится той новой жизни, которая уже находится перед ней. Но если она твердо решила избавиться от своих физических недостатков, то должна учитывать те психологические трудности, с которыми она может столкнуться. Это, конечно, касается очень крутых перемен, когда были серьезные недостатки и женщина страдала от них много лет.

Чисто внешний аспект также может огорчить при слишком интенсивном подходе к самоизменениям: когда тело резко худеет, освободившаяся от большого объема жира кожа обвисает и, если она не эластична, остается в таком состоянии навсегда. Помогает в таком случае только оперативное вмешательство, и во избежание операции вам необходимо будет грамотно худеть, если вы задались именно этой целью.

Слишком резкий переход на диетическое питание, особенно если оно подобрано неправильно, о чем мы уже говорили, может нарушить обмен веществ, который и так нарушен практически у любого взрослого человека. Каждый сегодняшний землянин, дышащий отравленным воздухом и пьющий некачественную воду, ходит по краю между средним здоровьем и серьезным хроническим заболеванием. Поэтому не делайте резких движений на этом краю, дайте возможность своему организму потихоньку, без стрессов, идти к здоровью. "Тише едешь - дальше будешь".

Заранее примиритесь с возможными неудачами в борьбе с физическими недостатками: необходимость в перемене размера одежды, питания, режима может вызвать раздражение. "От привычки - долгая отвычка", даже если "отвычка" ведет к новой, замечательной жизни. Тяжело расставаться с привычным образом жизни, ее устоями.

Например, очень трудно покоряется голодание тем, кто привык часто и плотно кушать. Утром делать нечего потому что есть нельзя, в обед - свободна, вечером и на ночь та же история, даже если мозг настроен на пользу н необходимость голодания. Но, как говорится, "предупрежден - значит вооружен", поэтому мы желаем вам не бояться грядущих перемен, подготовиться и настроиться на них исключительно положительно. Со временем вы одержите достойную победу над недостатками, отравляющими ваше ежедневное существование.

Если у вас не возникнет ни одна из вышеназванных проблем, остальные изменения в здоровье будут только положительными. Первое: вы давно мечтали избавиться от неприятного недостатка, или комплекса, и вот вы наконец прощаетесь с ним. На смену переживаниям приходят уверенность в себе (читаем - красота, удача, любовь), прежде недостававшие жизненные силы. Приходит здоровье, которое так давно не заглядывало на уютный огонек; вернется жизнерадостность, организм получит силы на борьбу с общей слабостью или определенным недомоганием. Согласитесь, это большой и привлекательный плюс, который можно получить благодаря психологическим и физическим изменениям в жизни.

Общее состояние человеческого организма, особенно женского, напрямую зависит от самого обыкновенного режима дня, который не соблюдается в силу неверия в его пользу. Кажется невозможной перемена привычных суточных биоритмов. Общее оздоровление всего вашего организма просто заставит вас подчиниться нормальным естественным биоритмам, "переход" на которые принесет недостающую энергию и постоянно хорошее настроение.

Исправление недостатков просто вынудит вас перейти на новое питание: оздоровительное, полезное, очищающее. Мы повторимся, перечисляя все полезные моменты, с которыми вы встретитесь, питаясь "вкусной и здоровой пищей": это

"неизвестно" откуда появившаяся энергия, отличное самочувствие, изменившийся взгляд на надоевшую жизнь. Знаете, вы начнете "передвигать ноги" уже с совсем другим эмоциональным настроем.

Вы увидите, что питаться полезно - совсем недорого, плюс ко всему - очень легко, не нужно готовить какие-то особые блюда. Вы вспомните простейшие рецепты, несложные но приготовлению, но способные Подарить прекрасные вкусовые ощущения.

Единственное, что от вас потребуется, - это заставить себя сесть за стол и проштудировать книгу о вегетарианстве, если вы примете решение примкнуть к мировому сообществу "веганов", точно рассчитать свой вес и количество калорий, которое вы должны получать ежесуточно. После того как вы узнаете минимальную цифру, посмотрите, какие продукты могут помочь вам "набрать" эти цифры (именно полезные) и какие блюда можно приготовить из этих продуктов.

Составляйте свое меню на неделю вперед, чтобы питаться разнообразно, заранее зная, что и как вы будете готовить, потому что вкусная цветная капуста и баклажаны могут смертельно надоесть через три дня, если готовить их одинаково каждый день.

Здоровая пища, вкусно приготовленная, в сочетании с оздоровительными днями, постепенно выведет из вашего организма все вредные многолетние отложения, и у вас появятся силы, которых так не хватает на самые необходимые дела. Организм перестанет тратить свою драгоценную энергию на попытку усвоения ядов, борьбу с ними и отдаст ее вам, что и должен делать здоровый организм.

Только не ждите быстрых результатов. Вы увидите, что наблюдать и ощущать постепенно возвращающиеся здоровье и красоту даже приятнее, чем вернуть их сразу (тем более, что это невозможно, если не считать оперативного вмешательства).

Но и в этом случае, когда женщина делает подтяжку на лице, корректирует какие-то проблемные зоны, результат нельзя считать удачным, если в это время кожа у нее желтушного оттенка, язык вечно покрыт белым налетом, волосы плохо лежат, в общем отражают общее внутреннее состояние организма. Неужели трудно просто взять себя в руки раз и навсегда и хорошо потрудиться на благо отечества, то есть, родного организма?

Ведь мы привыкли относиться к нему, как к мусорному баку во дворе, только осколки стекол в него не выкидываем, а когда он болеет, наказываем его огромным и разнообразным количеством лекарств и в раздражении (или страхе) ждем немедленной благодарности. Обратитесь к народным традиционным кушаньям, использовав древние знания и открытия сегодняшней науки, и вы вернете своему измученному телу здоровье. Потому что никакие упражнения и процедуры не помогут телу, которое медленно травит его хозяйка.

Если вы скажете, что вам всегда помогали лекарства, которые вы принимали, мы ответим вам, что вы могли бы их вообще не принимать, если бы питались правильно и вели размеренный образ жизни. Лекарства помогают на первых норах, когда организм только начинает терять защитную силу. Хорошо, если вы находитесь на начальном этапе потери сил. В любом случае не забудьте совместить всю вашу борьбу с какими-либо проблемами с правильным питанием. Будьте здоровы!

Автор: Administrator
17.07.2008 15:46 -

ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВНЕШНОСТИ И ПСИХОЛОГИИ

Многие женщины и морально, и физически страдают от лишнего веса. Сейчас существует масса всевозможных диет, комплексов упражнений, открываются все новые и новые тренажерные залы, с экранов телевизоров не сходит реклама сжигателей жира и прочих средств для похудения. Кроме того, те пресловутые мировые стандарты, которые навязываются нам средствами массовой информации, просто не дают спокойно спать женщинам, хоть в малейшей степени не соответствующим этим самым стандартам.

Сбросить лишний вес - это, конечно, замечательно, но если у вас генетическая предрасположенность к полноте - следствие функциональных нарушений в организме, то вам придется смириться. Что на самом деле не так уж ужасно, ведь в некоторых случаях полнота не мешает, а иногда даже подчеркивает красоту.

Но есть и фанатично настроенные женщины: они стремятся похудеть любым путем, не жалея ни средств, ни сил, ни времени и не задумываясь о последствиях резкого похудения. В любом случае, прежде чем решиться на такой шаг, вам необходимо обратиться ко врачу. Только специалист может сказать, позволяет ли состояние вашего здоровья сделать такой решительный шаг и не бесполезны ли будут все ваши усилия па пути к совершенству.

Если же врач выносит положительный вердикт, то начинать новую жизнь можно не с очередного понедельника, а сейчас, сию минуту, незамедлительно. Забудьте про поздний обильный ужин, про бесцельные "валяния" на диване, забудьте про вкусную, но нездоровую пищу, станьте сторонницей правильного питания, как можно больше двигайтесь.

Особенно на первых порах вам, привыкшей вести размеренный образ жизни и постоянно балующей себя чем-нибудь вкусненьким, будет ужасно трудно. Вам не раз и не два придет в голову мысль о бессмысленности всех этих мучений: "Да черт с ним, с лишним весом, жила же я до сих пор и жила нормально, не жаловалась, так зачем мучить себя, лишать удовольствий ради призрачного похудения. Все равно идеал недостижим, да и становиться фотомоделью я не собираюсь. Так не бросить ли все это?"

Но как только вы увидите первые результаты - уменьшившиеся на 1,5 - 2 сантиметра талию и бедра, почувствуете себя бодрой и подтянутой, - подобные мысли моментально вылетят из головы. Теперь вас охватит азарт и вы с еще большим усердием и рвением будете выполнять предписания тренера и морить свой желудок голодом, а в лучшем случае - совершенно безвкусной и неудобоваримой пищей. Но чего ни сделаешь ради красоты, на какие жертвы ни пойдешь; чем только ни поступишься ради придания своим телесам идеальных или почти идеальных форм.

Вся наша книга посвящена мировым стандартам и тому, какими способами можно к этим самым стандартам приблизиться. Представим, что, прочитав ее, вы уже выбрали какой-то способ и благополучно достигли цели - мировых стандартов.

...Итак, все этапы борьбы с лишним весом пройдены. Теперь вы не можете сидеть на месте - настолько привыкли быть в движении, физические нагрузки доставляют вам ни с чем не сравнимое наслаждение; на жирную, острую, сладкую пищу вы не можете смотреть без отвращения, с аппетитом покончено навсегда. В общем, все то, что никак не соответствует вашему пониманию здорового образа жизни, вызывает у вас чувство резкой антипатии. Вы стали настоящим "худоголиком". Но суть не в этом.

Свершилось главное - лишние килограммы сброшены и вы, наконец, почувствовали себя не тумбой и слонихой, а изящной женщиной, не лишенной привлекательности. Все ваши знакомые, встречая вас, широко открывают глаза от удивления, думая, что вы -это не вы, а обман зрения.

Мы не будем уточнять, каким именно способом вы добились столь потрясающего результата - в нашей книге достаточно написано об этом. В этом разделе мы хотим поговорить о том, какие психологические последствия влечет за собой кардинальное изменение фигуры.

Сразу оговоримся: лишний вес не только не эстетичен, но вреден для здоровья - это всем известно и особых доказательств не требует. Но бывает, что полнота (не чрезмерная, конечно) красит, а не уродует, и вы, резко похудев, можете пожалеть об этом, так как потеряете шарм, очарование и собственную индивидуальность.

Но допустим, что вас это ничуть не пугает, и, несмотря ни на что, вы все-таки твердо решили похудеть и всеми правдами и неправдами добились желаемого результата. Приготовьтесь к тому, что теперь весь ваш гардероб придется менять, так как он не только по размеру вам не подойдет, но, возможно, и по стилю тоже. Конечно, и стройная женщина может иногда позволить себе надеть так называемые "балахонные" вещи, но теперь вы вполне можете, упиваясь собственным почти идеальным телосложением, носить мини-юбки и платья-стрейч, которые некоторое время назад для вас были совершенно неприемлемы.

Однако носить подобные вещи тоже нужно уметь, так как они подчеркивают фигуру, все ее выступы и впадины, а вы на протяжении многих лет привыкли прятать свое тело под мешковатыми одеяниями, так что такой кардинальный переход на иную форму одежды может вызвать некоторые психологические трудности. Попросту вы, несмотря даже на свое преображение, не рискнете надеть что-либо более откровенное, чем то, что вы , носили будучи пышкой.

Как же справиться с этой проблемой? Многие толстушки, тщетно пытающиеся похудеть, скажут с сарказмом: "Нам бы ваши проблемы". Но на самом деле эта проблема достаточно серьезная. В конце концов, для чего же вы, собственно, худели, как не для того, чтобы иметь возможность носить любую одежду: любого стиля и направления, сообразно, конечно, с возрастом и другими не менее важными обстоятельствами.

А теперь, когда, наконец, долгожданное событие произошло, вы чувствуете дискомфорт, надевая то платье, о котором давно мечтали. Вся радость от нового облика сразу улетучивается. Вы потратили столько сил, времени, а все бесполезно - вы до сих пор подсознательно ощущаете себя толстушкой и не в состоянии перейти этот психологический барьер.

Вы можете махнуть на все рукой и вновь тешить свою изголодавшуюся плоть тортами, булками, пирожками и прочими яствами, в которых вы так долго себе отказывали. Результат не замедлит сказаться - вы снова наберете утраченные в непосильной борьбе с лишним весом килограммы и будете опять чувствовать себя комфортно в привычных блузонах, широких брюках и юбках.

Но стоило ли так мучиться, отказывать себе в удовольствии съесть порцию мороженого или жареную картошечку, делать упражнения но утрам и вечерам, посещать тренажерные залы (кстати говоря, посещения эти отнюдь недешевы) и подвергать свои телеса прочим экзекуциям и все ради того, чтобы, добившись заветной цели, разочароваться и, безжалостно отправив все свои достижения коту под хвост, приняться за старое - к себе такой, видите ли, вы привыкли, а новый образ вам, оказывается, не подходит.

Но нам кажется, что лучше привыкнуть к своему новому образу и полюбить себя такой, какая вы стали теперь. В конце концов, любили же вы себя и в то время, когда ваша туша вызывала у окружающих или откровенный смех, или откровенное сожаление. Так неужели теперь, приблизившись к совершенству, вы не сможете относиться к себе с прежней симпатией!

Если действительно ваша фигура приблизилась к так Называемым мировым стандартам, то, на наш взгляд, нет ничего предосудительного в том, что вы будете носить одежду, подчеркивающую вашу женскую привлекательность.

Посмотрите на себя в зеркало: ваши усилия сами но себе уже заслуживают уважения и восхищения, а то, что вы, превозмогая все трудности, достигли желаемого результата, - просто замечательно. Уже за одно это можно возлюбить себя.

Наконец-то вы перестанете бояться насмешек со стороны окружающих, а со стороны противоположного пола будет нескончаемым потоком литься симпатия - разве это не замечательно? Уверенность в себе станет вашей постоянной спутницей, вы больше не будете чувствовать себя неловкой и неуклюжей, лишенной женственности и грации.

Выражение "слон в посудной лавке" к вам больше не имеет никакого отношения.

Идти но жизни с гордо поднятой головой, ловить на себе восхищенные взгляды - разве не к этому, вы стремились? Так сумейте же воспользоваться своим новым обликом, извлеките из случившейся с вами метаморфозы наибольшую пользу и получайте удовольствие от жизни - вы это заработали своим усердным трудом.

Конечно, знать, что твоя фигура отвечает мировым стандартам, - хорошо, но все же мы хотим предостеречь вас. Как бы сильно ни было ваше желание избавиться от лишнего веса, учитывайте, пожалуйста, следующее.

Во-первых, худеть желательно в том возрасте, когда кожа достаточно упруга и эластична, а иначе при резком похудении она может просто обвиснуть и, чтобы избавиться от этого недостатка, вам придется делать подтяжку кожи, так как никакие упражнения не смогут дать нужного результата, а оперативное вмешательство - вещь достаточно серьезная. Кто знает, как ваш организм перенесет подобное испытание, -лучше все-таки не рисковать.

Но даже при достаточной эластичности кожи при о резком сбросе веса могут появиться растяжки. Это, конечно, не смертельно, но, к сожалению, и неизлечимо, придется вам смириться с таким недостатком.

Кроме того, если уж вы твердо решили похудеть и добились своего, не расслабляйтесь и продолжайте так же усердно заниматься спортом, ведите здоровый образ жизни и употребляйте в пищу только продукты с минимальным содержанием калорий.

Казалось бы, все это понятные вещи и нет необходимости специально говорить об этом, но, как это ни печально, часто бывает так: женщины всеми правдами и неправдами сбрасывают 15- 20 килограммов веса, а когда результат достигнут, они считают, что идеальные формы дарованы им на всю оставшуюся жизнь и теперь-то можно "оторваться" на все сто: есть "запретные плоды", отдохнуть от спорта и так далее.

А потом эти дамы бывают страшно удивлены тем, что через некоторое время они начинают бить все рекорды но набиранию веса. А ничего удивительного в этом нет- Хочешь быть красивой и стройной - жертвуй мирскими удовольствиями. Чревоугодие и лень должны кануть в лету, если вы всерьез решили заняться собой. В конце концов, внушите себе мысль о том, что здоровье и прекрасный внешний вид дороже, нежели кусок самого вкусного торта.

Мало того, в случае неудачи эти горе-похудальщицы обвиняют кого угодно, только не себя.

Как ни сложно похудеть, но адаптироваться в случае удачного исхода еще сложнее. Поэтому, прежде чем, приступать к задуманному, представьте, какие преимущества дает вам полнота, что даст новый облик и, соответственно, что для вас предпочтительнее. Если вы всерьез решили подвергнуть свой "истощенный" лишним весом и лишними калориями организм подобному испытанию, подумайте: сможете ли вы привыкнуть к себе новой, стройной и красивой? Не вызовет ли ваш новый" образ трудностей психологического свойства, и сможете ли вы удержаться от всевозможных искусов, остаться на той высоте, которую вы с таким трудом достигли?

Худеть вам или не худеть - это дело сугубо личное. Все зависит от того, насколько комфортно вы чувствуете себя в том или ином образе. Главное - чтобы вашему здоровью не вредила ни излишняя полнота, ни худоба. А если вы по-настоящему счастливы, то какая разница, какой вы носите размер и какие прозвища выдумывают для вас ваши завистливые соседи. Ощущение счастья и любви к себе будет украшать вас и внушать подобные чувства всем людям, с которыми вы общаетесь.

А вот заниматься спортом, в разумных, конечно, пределах, можно и нужно и не только для того, чтобы похудеть. Однако любое занятие - будь то игра на балалайке или занятие шейпингом - принесет результат только в том. случае, если подобное времяпрепровождение вам нравится и доставляет удовольствие.

Из всего вышесказанного можно сделать простой вывод: любите себя, независимо ни от чего, наслаждайтесь жизнью, будьте счастливы и все у вас будет хорошо. Но если уж ваша фигура вам не нравится и вы собрались ее изменить, то будьте готовы, что за произошедшими изменениями нужно будет очень ревностно следить.

ИЗМЕНЕНИЯ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ

Мир остается практически неизменным на протяжении многих тысячелетий- Изменяется, конечно же, антураж, который является следствием прогресса цивилизации, но суть вещей и сами люди все те же. И сейчас возникают проблемы, над решением которых человечество билось тысячелетия; люди с такой же наивностью надеются на лучшую жизнь, которая почему-то все никак не хочет наступать. И вот вы решили измениться сами, а не ждать глобальных изменений в человеческой психологии.

Вы преуспели в своем начинании и сумели добиться положительного результата - теперь вы стали такой, какой видели себя в мечтах долгое время. Вы уподобились куску мрамора, от которого отсекли все лишнее и он стал прекрасной скульптурой. Ваша настойчивость и целеустремленность достойны восхищения, но почивать на лаврах не приходится. Можно конечно, дать себе некоторое послабление, но если вы все же стремитесь сохранить свою фигуру, то теперь вам придется постоянно думать о лишних калориях и о том, как их не допустить в ваш рацион.

Мало того, что лишние калории, которые вы не смогли изничтожить на корню физическими нагрузками, превращаются в лишние граммы и килограммы, они настолько коварны, что принимают вид самых изысканных и пикантных кушаний, перед которыми трудно устоять. Но с искушением нужно бороться.

Прежде всего, выясните для себя насколько быстро вы набираете и сбрасываете вес. Если с этим нет особых проблем, то можно себя изредка побаловать чем-нибудь вкусненьким. Только не забывайте, что после такого расслабления вам придется чуть побольше позаниматься физкультурой, чтобы сжечь лишние калории и не оставить им никакого шанса совершить свое "черное" дело.

Однако учтите, что такое баловство допустимо лишь изредка, если же вы не уверены в своей стойкости, то лучше не рисковать. Кто знает, может быть, отведав снова кусок вкуснейшего торта, вы уже не сможете остановиться и забудете о рациональном питании. Ну а там пошло-поехало, и сброшенные вами с таким титаническим трудом килограммы вернутся.

Вкусно поесть любят все, еда - одно из величайших наслаждений в жизни. А их (этих самых наслаждений), согласитесь, не так уж много, поэтому далеко не каждый, даже в угоду красоте, сможет обречь себя на низкокалорийную и практически безвкусную пищу. В этот момент о пользе такого питания все забывают. А зря. Не стоит делать из еды культ - человек живет не для того, чтобы есть, а ест именно для того, чтобы жить - и не нужно путать одно с другим.

Вас пригласили на торжество, где, естественно, будет много самых разнообразных яств, и никто не собирается учитывать ваше пристрастие к низкокалорийным продуктам. Действительно, там соберутся нормальные здоровые люди, любящие вкусно поесть, а вы со своими выкрутасами не будете вписываться в столь живописную композицию. Как быть в этом случае: идти или не идти на подобное мероприятие?

Нам кажется, что нет ничего такого, что являлось бы объективной причиной для отказа. Если вы боитесь в течение этого праздника набрать лишний вес, то перед тем, как отправляться на торжество, проведите разгрузочный день. К тому же ваш желудок уже привык получать минимальное количество пищи, поэтому не беспокойтесь, как только он наполнится и вы почувствуете тяжесть, есть вы больше не сможете, даже если очень сильно захотите.

Боязнь понравиться доводит некоторых до того, что они просто начинают морить себя голодом. Однако ваш организм должен получать достаточное количество витаминов и питательных веществ, поэтому, прежде чем составлять "голодное" меню, просчитайте как следует, какие элементы и в каком количестве содержатся в том или ином продукте и сможет ли определенный набор продуктов поддерживать нормальную жизнедеятельность вашего организма.

Итак, вы наконец похудели и теперь, добившись желаемого результата, наивно думаете, что все трудности преодолены. Придется вас разочаровать: сбросить вес достаточно тяжело, но еще труднее удержать его.

Многие на радостях совершают непростительны ошибки - только сбросив вес, они напрочь забывают о физических упражнениях и сбалансированном питании - такое пренебрежение приводит к возвращению в исходно состояние, и все ваши усилия идут насмарку.

Не надейтесь, что достигнутый вами результат будет неизменным на протяжении всей оставшейся жизни - чудес на свете не бывает. Красота - это, прежде всего труд, труд тяжелый и постоянный, но, согласитесь, красота и здоровье того стоят.

Вы садились на диету, испытывали на себе всевозможные физические нагрузки - продолжайте вести та кой образ жизни и после похудения - вам это не повредит. Конечно, теперь можно не так строго придерживаться диеты и не приседать до умопомрачения, но и килограммами есть высококалорийную пищу и целыми днями валяться на диване тоже не стоит.

Ваш организм уже адаптировался к новому образ жизни, поэтому резкие изменения в питании, режиме дня могут вызвать серьезные последствия. Так, например, ваша пищеварительная система уже привыкла к определенному количеству нищи и ее химическому составу, поэтом включать новые компоненты, от которых желудок уж отвык, нужно постепенно и в небольших количествах.

Переедание недопустимо ни в коем случае. Немного углубимся в анатомию. Наш желудок представляет собой полый орган, стенки которого состоят из мышечной ткани, попросту - это самая обычная мышца. А мышца как всем известно, имеет обыкновение сокращаться. Та вот, когда вы перегружаете свой желудок лишней пищей, мышца растягивается и сохраняет заданный объем на долгое время; когда же количество попадаемой в желудок пищи уменьшается, сокращается в объеме и сама мышца. После того как ваш желудок привык получать определенное количество пищи, вы вдруг решаете взвалить на его хрупкие плечи непосильную задачу, увеличивая привычную порцию в несколько раз (видимо, от избытка чувств по поводу снижения веса). Бедный желудок может не справиться с таким количеством еды и начнет капризничать, а может даже расстроиться от такого неуважительного к нему отношения. А пищеварительный процесс, в свою очередь, оказывает немалое воздействие на функционирование всего организма.

Вы решили похудеть, прежде чем взяться за это, учтите, что такая резкая перемена не может не отразиться на жизнедеятельности всего организма, кроме того, столь кардинальные перемены могут вызвать стресс. Поэтому, прежде чем начать работать над своей фигурой, хорошо подумайте и взвесьте все "за" и "против".

Когда прекратите есть различные мучные изделия, вы как раз и перейдете на новый рацион питания, без которого невозможно хороню себя чувствовать и, соответственно, выглядеть. Новое питание ни в косм разе не подразумевает поедание сырых свеколок, тыковок и луковок, да еще без хлеба. Поверьте, никакого издевательства! Откройте книгу с рецептами, например, вегетарианскими: какие чудесные кушанья вы там найдете, и, главное, из простых и привычных нам продуктов.

Изменения в рационе питания подразумевают переход к питанию из "здоровых" компонентов и их правильное приготовление. Однажды вечером (или днем) вы сядете и рассчитаете свой вес, которого вы должны придерживаться сегодня, завтра и так далее. Не смотрите на цифры, которые при вашем росте повышаются по мере увеличения возраста, оставайтесь в том весе, который вы приобрели именно сегодня.

Затем рассчитайте ежедневное количество калорий. которыми вы должны насыщать свой организм. Это число зависит от характера труда, режима, роста, возраста, и ни в коем случае - от индивидуальных вкусовых пристрастий, напоминаем не лишний раз.

Вы смотрите; что я должна съесть завтра за весь день и какие продукты мне необходимо использовать, что вкупе они "поставили" мне все жизненно необходимые минеральные вещества, витамины, белковые соединения, кислоты н прочие питательные основания. Обязательно сделайте свою собственную таблицу ежедневного объема килокалорий, вариантов сочетания продуктов (вы знаете, что они могут вредно взаимодействовать в желудке человека), примерное меню на неделю вперед, способ приготовления. По возможности, обновите набор посуды, избавившись от алюминиевых ложек, кастрюлек и пр. А таблицу напишите собственноручно для того, чтобы пропустить эту информацию через себя, почувствовать каждую ее строчку " на вкус".

Изменения в рационе питания приведут вас не к скучным ограничениям в еде, а к пище по-настоящему вкусной и полезной. В гостях вы можете кутать салаты и остальные блюда в небольших количествах. Ваше подсознание к тому времени очистится от многолетних токсичных воздействий и будет подсказывать, когда следует остановиться, а что вообще не нужно пробовать. Даже тортик вполне можно съесть (иногда), чтобы легче переживались ограничения на начальном этапе.

Автор: Administrator
17.07.2008 15:46 -

Подумайте, почему же балерины не умирают от их довольно скудного питания? Тоска смертная, вроде бы, питаться подобным образом. Но они живут и танцуют для нас с радостью, потому что хотят танцевать и выступать.

Скажите и вы себе, что хотите изменить свою жизнь к лучшему, быть красивой и здоровой женщиной, легкой в движениях и жизнерадостной. И тогда у вас все получится, если вообще были какие-то трудности в переходе на новый рацион питания. Может, мы не зря все это говорили? Удачи