

В чём секрет лишнего веса? Причины и тактика борьбы

Стоит только внимательно оглядеться вокруг, как сразу же станет заметно, какое внимание уделяется в обществе весу. Не пытаются похудеть, наверное, только самые ленивые. Сделать же это у одних получается быстрее, у других - эффективнее... Лариса Долина, Жанна Фриске, Николай Басков, Виктория Бэкхем, Мила Йовович... - этот список можно продолжать до бесконечности. Считать чужие килограммы - занятие скучное, гораздо интереснее, на мой взгляд, разобраться, в чём же состоит таинство такого понятия, как вес человека.

Количество тех, кто живет по принципу «есть, чтобы жить», наверное, всё-таки меньше по сравнению с теми, кто не прочь побаловать себя чем-нибудь вкусным и не всегда полезным. Ведь в своем пищевом поведении человек **руководствуется** не столько чувством голода, сколько реакциями на вид, цвет, доступность пищи и т.д. Другими **факторами**

, которые определяют отношение человека к еде, являются семейные традиции. В некоторых семьях вся жизнь практически крутится вокруг еды. Мне, например, и в реальной жизни приходилось слышать, как люди так и говорили: «Вот пошли в отпуск, живем как бояре. Просыпаемся к обеду - завтрак, позавтракаем - пора обедать, потом чай с пирогами, блинами, домашней сметанкой, вареньем, а тут уже и ужин подоспел...». Когда я однажды увидела эту картину своими глазами, то передо мной будто ожили картины из русской классики. Казалось, что и Гоголь, и Гончаров придумывали свои произведения в стенах этого самого дома, где постоянно раздаются перебивающие друг друга запахи жареной баранины, индюшатины, утки с яблоками и т.д.

Кроме этого, как известно, заставить человека есть могут стресс, скука, волнение или одиночество. Некоторые даже вознаграждают себя за хорошее поведение, а потом удивляются быстро появившимся паре-тройке ненавистных килограммов. Так, малоподвижный образ жизни, личный автомобиль, беспорядочная еда приводят к ожирению каждого третьего канадца, избыточный вес имеют 60 процентов американцев и каждый второй россиянин.

Если раньше положенный вес определяли, вычитая из роста число 100, то сейчас пользуются более точной **формулой** индекса веса тела: $ИВТ = \text{вес(кг)} : \text{рост(м)} : \text{рост(м)}$. Человек упитанный получит результат от 24,6 до 24,9, а если больше - это уже тучность. Количество предлагаемых диет сегодня исчисляется многими десятками. Но обольщаться тут не стоит: чем быстрее вы сбрасываете вес, тем скорее он восстанавливается, да еще и имеет склонность превышать исходный.

Почему так происходит? Всё просто. В организме есть особый фермент, который контролирует накопление и распределение жира. Если вы ограничиваете свое питание, он заметно активизируется и после того, как обычное поступление пищи восстанавливается, выполняется команда срочно запастись жировую клетчатку. Теперь, думаю, становится понятно, почему многочисленные диеты дают обратный эффект.

Способы успешной **борьбы** с лишним весом носят весьма индивидуальный характер. Какого-либо универсального метода, который может удовлетворить нужды всех желающих, не существует. Если вы твердо решили сбросить лишний вес, то ваше поведение должно определяться двумя главными **целями** - правильно похудеть и сохранить достигнутый эффект. Далее...

1. Разработайте (лучше исходя из рекомендаций врачей) адекватную диету.
2. Ешьте регулярно, медленно, строго придерживаясь графика.
3. Занимайтесь спортом и не забывайте взвешиваться по утрам, после опорожнения кишечника.
4. Избегайте ситуаций, которые могут спровоцировать вас на нарушение диеты.
5. Главное, на чем настаивают диетологи, - нельзя отказываться от завтрака. Врачи советуют держать его калорийность в пределах 400 ккал - не меньше, а иначе вам придется доедать недостающее во время обеда.
6. Кроме того, врачи советуют избегать перекусов во время рабочего дня и объедания перед сном, так как именно это становится причиной жировых отложений.
7. Что касается меню, то диетологи рекомендуют готовить овощи и мясо на пару, сократив потребление соли, которая стимулирует аппетит. Зато нелишним будет увеличить потребление овощей, фруктов и ягод - источников растительной клетчатки, которая способствует выведению из организма избыточного холестерина.
8. Специалисты не советуют полностью отказываться от сладкого. Ведь в холодное время года организму необходим серотонин, который поддерживает хорошее самочувствие и поднимает настроение. Поэтому изредка можно порадовать себя долькой черного шоколада, низкокалорийными сладостями и фруктами.
9. Медики также рекомендуют не забывать о хорошем сне. Доказано, что тот, кто ложится спать в хорошем настроении, в таком же и просыпается.
10. И, наконец, не позволяйте себе мучиться от чувства вины или неудачи, ведь практически любая цель, которую вы себе поставили, достижима.

Любите себя! Будьте здоровыми и красивыми! Помните, что начинать любое дело нужно только с хорошим настроением, большим желанием и удовольствием, и тогда результат не заставит себя долго ждать!!!

Автор - **Виктория Бобылева**

В чём секрет лишнего веса

Автор: admin
28.07.2013 11:45 -

[Источник](#)