Автор: admin
09.11.2011 23:14 -

Как набрать вес?

В наше время почти все глянцевые журналы пестрят фотографиями стройных красоток и кучей советов о том, как похудеть. Возникает впечатление, что все человечество страдает от ожирения. А как же быть тем, кто не дотягивает до общепринятого стандарта красоты с другой стороны? Излишняя худоба уродует фигуру, одежда висит как на вешалке, а если вы еще и маленького роста, то даже из дорогого бутика вас вежливо пошлют… в «Детский мир».

Для того, чтобы набрать вес, нужно, как и в случае с ожирением, определить причины неправильного количества килограммов. Если вы сильно похудели, и при этом у вас плохой аппетит, пониженный тонус мышц, вы страдаете хронической усталостью и не высыпаетесь, вам нужно срочно обратиться к врачу и выявить причины похудения. Список заболеваний, которые приводят к нездоровой худобе, достаточно обширен. Это различные гормональные нарушения, в том числе неправильная работа щитовидной железы, нервные расстройства, туберкулез, заболевания желудочно-кишечного тракта, поражение гельминтами, различные онкологические заболевания. Чем раньше удастся выявить болезнь, тем больше шансов от неё избавиться, а значит, обрести не только соблазнительные формы, но и здоровье.

В данной статье я хочу поделиться опытом с теми, кто по большинству медицинских показателей абсолютно здоров.

1 вариант. Ваша конституция такова, что набрать вес в «нужных» местах вам очень сложно. В этом случае, можно прибегнуть к помощи профессионального тренера в спортзале и диетолога. Увеличить объемы можно за счет наращивания мышц и сбалансированного питания.

2 вариант. У вас ускоренный обмен веществ. В этом случае даже большой торт способен «сгореть» почти бесследно, за исключением вреда от сахара в чистом виде и большого количества жиров. Быстро усваиваемые углеводы и жиры способны только навредить, так что на поедание кондитерских изделий, чипсов, фастфуда и всего того, в чем ограничивают себя вечно сидящие на диетах барышни, ставку делать не стоит. Нужно включить в свой рацион так называемые «медленные» углеводы и белки. Содержатся

они в крупах, картофеле, черном зерновом хлебе, фруктах, молочных продуктах, макаронах, мясе, морепродуктах, орехах… Кроме пользы для форм, эти продукты помогут мозгу, а благодаря тому, что «медленные» углеводы расщепляются постепенно, жизненной энергии вам будет хватать на протяжении всего дня.

Эндокринологи советуют людям с ускоренным обменом веществ питаться часто (раз пять в день), но понемногу.

Попробуйте вставать на полчаса раньше, чтобы позавтракать спокойно, без спешки. Во время еды вредно также читать, слушать радио или смотреть телевизор.

Что делать, если есть не хочется? Надо просто увеличить расход энергии - т.е. заняться спортом. Любым. Для начала достаточно шейпинга или аэробики, бассейн, велосипед, ролики - все подойдет. А мышцы, которые будут потихоньку появляться, дадут желаемую полноту. Соблюдайте режим дня, высыпайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе.

И еще, вы никогда не замечали, что среди полных людей гораздо меньше чрезвычайно эмоциональных личностей? Так что помимо сбалансированного питания стоит сбалансировать и эмоциональный фон. Жить станет гораздо проще. Старайтесь как можно меньше нервничать и не выходить из душевного равновесия. Выработайте в себе определенную флегматичность. Откажитесь от возбуждающих нервную систему продуктов: алкоголя, кофе, крепкого чая, сигарет, тонизирующих напитков.

В книге Ивана Ефремова «Лезвие бритвы» содержится очень простая, но мудрая и верная мысль: «Красивая женщина - это здоровая женщина». Так что следите за своим здоровьем, правильно питайтесь, и организм сам придет в норму.

Будьте здоровы!

Автор - **Елена Яблокова**
Источник