

Как стать стройнее? Настроившись на красоту, здоровье, бодрость!

Меня всегда умиляло высказывание: аппетит приходит во время еды. У меня, например, он возникает до еды, ведь у каждого своя физиология, но все упорно садятся за стол и... ждут «пришествия аппетита». А потом объедаются, закусывая десерт таблетками для похудения.

«За ваши деньги – любой каприз!» – в наше время популярный лозунг косметологических салонов и медицинских центров, где помогут справиться с таким «недугом», как лишний вес, включая способ «принудительного кодирования мозгов». Да, именно так. В вас вселяют страх, прочитав в начале сеанса лекцию о диетпитании и озвучив немалый список «запрещенных» продуктов, что если съедите то, что «нельзя», то вам станет очень плохо. Как же приблизиться к мечте о хорошей фигуре без чрезмерных и лишних затрат?

Как сказали бы астрологи: есть 365 вариантов решения данной «проблемы», а психологи добавили бы: все проблемы в голове. И лишний вес – не исключение. **На самом деле проблема состоит в том, чтобы перенастроить свои мозги.** Итак, каким образом «перехитрить» или убедить себя и отказаться от всевозможных уловок своего сознания?

Расставьте приоритеты желаний. Повторяя несчетное количество раз знакомым и себе «надо бы сбросить ... килограммов», подумайте: кому надо и нужно ли вообще? Важно определиться именно для себя: устраивает ли меня такой вес и фигура – не устраивает, т. е. приносит ли мне лишний вес дискомфорт физический или психологический; хочу быть стройнее – не хочу. А дальше самое интересное – насколько сильно я этого хочу? Каждый раз, испытывая желание съесть что-нибудь очень калорийное и вкусненькое или перекусить «вредными» продуктами или поздно вечером, задавайте себе вопрос: чего я хочу сильнее: быть стройным или все же поесть? Однако если ваше желание поглотить пищу все-таки окажется сильнее, то в таком случае нечего жаловаться и расстраиваться – вы расставили приоритеты своих желаний.

Откажитесь от уловок. Порой мы, не замечая, придумываем себе всевозможные уловки и находим оправдания, чтобы «расслабиться» в еде. Например, вы, полагая, что хорошо позанимались в тренажерном зале, можете позволить себе «съесть и слона» или

«побаловать» себя высококалорийными продуктами. В итоге, не считая, употребляете намного больше калорий, чем было вами растрчено. А суть похудения в том и заключается, чтобы тратить больше, чем получать. То же относится и к утверждению: «вчера я не доел, зато сегодня наверстаю». Не стоит обманывать себя! Как только начинаете находить себе оправдание, знайте, что попались к себе же на удочку.

Используйте свое воображение. Поскольку часто обойти прилавки со всевозможными сладостями не удастся (они так и попадают на глаза), можно применить метод визуализации, т. е. вы, глядя, к примеру, на ароматное пирожное, которое так и «просится» в рот, мысленно описываете все его замечательные вкусовые качества и представляете, как съедаете его с удовольствием. Не жалейте воображения и красноречия! Ваша тяга к пирожному станет гораздо меньше – ведь вы убедили себя, что уже им насладились и утолили свою страсть. Как любит повторять моя мама: «Пять минут во рту – всю жизнь на талии».

Не делайте из еды культа. Убедите свое сознание, что пища необходима лишь для поддержания организма в рабочем состоянии, придания ему жизненной силы и энергии. Наполняя свой желудок, всегда помните о здоровом питании и полезных продуктах, не подвергая себя соблазну сжудничать (перекусить чипсами, печеньем, шоколадом...). Говорите себе чаще: я ем только богатую витаминами и здоровую пищу. Если вам захотелось есть между основными приемами пищи (завтрак, обед, полдник, ужин), попробуйте найти себе более полезное занятие.

Учтите физиологические моменты. Понимание некоторых физиологических процессов, происходящих в нашем организме, и принципов сочетания продуктов (разделения пищи) приведет к более осмысленному приему пищи и эффективному действию пищеварительной системы. Например, бытует ошибочное мнение, что не важно, в какое время суток и какую по составу употреблять пищу, главное – не увеличить необходимое в день количество калорий. Но, как известно, наиболее эффективное время работы желудка – с 5.00 до 18.00 часов. И если мы съедим мясо после 23.00, к примеру, то оно пролежит в желудке до пяти утра, практически не перевариваясь. Далее, наша пищеварительная система не приспособлена для переваривания различных продуктов в одно и то же время, поэтому целесообразно разделять протеины и крахмалы, принимать не более 200 г пищи за один прием (со временем желудок сожмется, и вам не потребуется много пищи для утоления голода) и т. д.

Я не рассматривала в данной статье всем известные условия обретения идеальной

фигуры, такие как регулярные физические нагрузки и тонкости правильного питания, а лишь попыталась обозначить необходимость внутренней мотивации и некоторых психологических моментов. **Наш мозг всего лишь выполняет команды нашего подсознания, поэтому в наших силах убедить себя и настроить на красоту, здоровье, бодрость, а вместе с ними уверенность и успех.**
Будьте здоровы, молоды, счастливы!

Автор - **Татьяна Белапко**

[Источник](#)