

Похудение: хотите знать, как нас обманывают?

Хочется поговорить о мифах в вопросах сброса лишнего веса, о том, как нас разводят, чтобы выманить немалые деньги на бесполезные в этом смысле продукты и оборудование. Все знают, какой размах приобрела данная индустрия в СМИ. Я сама, поскольку постоянно интересуюсь, не раз, бывало, попадалась на их удочку. Поэтому не лишним будет эти мифы перечислить, что поможет сэкономить вам время и деньги и не разочароваться в поставленных целях.

Миф № 1: с помощью тренажеров можно сбросить вес. Имеются ввиду абсолютно все тренажеры, за исключением кардио-тренажеров – беговой дорожки, велотренажера, велоэллипсоида.

Тренажеры годятся для поддержания той формы, которая у вас уже есть; упражнения на них укрепляют и подтягивают мышцы, помогают четче прорисовать мышечный рельеф – с этим никто спорить не будет. Но задачу сброса лишнего веса они не решают.

Хотя по мне, так можно любые упражнения делать и без дорогостоящих тренажеров (если, конечно, вы не готовитесь к соревнованиям по бодибилдингу), самостоятельно, главное – соблюдать правильную технику выполнения, а этому можно научиться в телевизионных передачах о спортивных тренировках. Их сейчас транслируется предостаточно. Эффект будет ничуть не хуже. Честное слово! Главное – регулярность.

Еще один важный момент. Никогда не верьте, что, качая пресс, можно убрать жир с живота, или, если делать упражнения на бедра, уйдут «ушки». Невозможно похудеть в каком-то одном месте. И живот, и бедра становятся стройнее, когда идет общий процесс похудения. Откуда жира уйдет больше, откуда меньше – знает только наше тело, у него своя логика, и оно само решает, из какого места ему брать топливо на энергозатраты.

Миф № 2: 40-летняя женщина не сможет самостоятельно сбросить лишний вес. Такую фразу я услышала по телевидению от женщины, ежедневно рекламирующей Reolex. Так вот, если речь идет не об ожирении, а об излишней полноте, когда вам мешают килограммов 10, то с этой задачей вы, конечно же, можете справиться сами, приложив определенную долю стараний.

Миф № 3: похудение с помощью массажеров или ручного массажа. Массаж усиливает отток лимфы, выводит лишнюю жидкость из организма, что способствует уменьшению отеков и застойных явлений в массируемых областях. Кожа становится мягкой и шелковистой, обменные процессы усиливаются.

Все это само по себе хорошо. Тем не менее, рассматривать массаж как базовый метод в борьбе с лишним весом, конечно, нельзя, а вот как вспомогательный можно вполне. Например, в связке диета-фитнес-массаж. Говорю об этом так уверенно, потому что несколько раз на себе проверяла эффективность курса массажа, наблюдала за своими подружками. Неэффективно! У массажа задачи и плюсы совсем другие. Для целей же сброса лишнего веса есть другие мощные средства.

Миф № 4: похудеть можно с помощью крема для тела. Имеются ввиду всевозможные чудодейственные кремы, бальзамы, гели, якобы уменьшающие объемы тела и действующие – внимание, магическая фраза! – «на клеточном уровне». А также чаи для похудения. Все это мы в свое время проходили. Говорить тут особо не о чем – чушь полная.

Миф № 5: стать стройнее можно с помощью шорт для похудения, просто нося их по несколько часов в день или надевая на ночь, предварительно нанеся какой-нибудь крем для похудения. Эти шорты состоят из нескольких слоев и повторяют эффект сауны.

Ну, что тут можно сказать? Кожа преет и чешется, больше никакого эффекта не наблюдала. Если же в них интенсивно заниматься, скажем, аэробикой, – а ваша кожа при этом не дышит – то, думаю, ничего, кроме вреда, от таких занятий вы не получите.

Миф № 6: похудеть можно с помощью миостимуляторов. Это тренажеры для совсем ленивых, которые мышцу заставляют сокращаться с помощью электрического импульса. К ним относятся различные вибрирующие пояса с эффектом сауны, «бабочки» и так далее. Их сейчас великое множество.

Я в свое время соблазнилась рекламой и купила миостимулятор фирмы «Жезанн». Ну, думаю, буду лежать и худеть, а, кроме того, накачаю мышцы. Но не тут-то было. Про похудеть от тренажеров, тем более лежа, я уже говорила. Что касается накачать, то эти

приборы слишком маломощные, чтобы ощутить от них хоть какой-то результат.

Наши мышцы очень быстро привыкают к нагрузке, поэтому, чтобы они развивались, нагрузку нужно постоянно наращивать, а приборы для домашнего пользования такими возможностями не обладают. Поэтому, когда я слышу в рекламном ролике что-то вроде «с этим тренажером мне удалось сбросить целых 16 килограммов», ничего, кроме смеха, у меня это не вызывает. Какое там 16 – и одного не сбросишь!

Другое дело – профессиональные миостимуляторы, которые обычно используют в косметологических салонах и фитнес-клубах. Они очень мощные, там действительно можно проходить процедуры по подтяжке мышц, но, повторяю, не худеть.

Миф № 7: с возрастом наше тело поправляется. Это нам сообщают как аксиому.

Обмен веществ, действительно, постепенно замедляется. Но то, что человек поправляется, – следствие малоподвижного образа жизни и переедания, а вовсе не возраста. Это означает, что когда вы становитесь старше, нужно и есть меньше.

30-летнему человеку не требуется столько калорий, как юному растущему организму. Это всегда нужно учитывать. В этом случае, если поддерживать нормальный режим физической активности, и фигуру можно сохранить, как в юности, и гибкость, даже и в 40 лет, и в 50.

Полезно понимать, что все вышеперечисленные мифы являются продуктами спланированных рекламных компаний по продаже того или иного товара, не более того. Рецепт же сброса лишнего веса стар, как мир: диета и регулярная физическая нагрузка.

Автор - **Майя Берестова**

[Источник](#)