Автор: admin
29.08.2014 14:26 -

Стоит ли мучить себя диетами?

Каждая женщина уделяет своей внешности повышенное внимание. Большинство из нас периодически становятся на весы, чтобы убедиться, что вес всё ещё в норме. Если же мы слишком увлекаемся сладостями или жареным картофелем, то иногда не грех и посидеть на диете. Умеренное голодание, безусловно, полезно для организма. Однако **чрезмерное увлечение диетами способно не только навредить здоровью, но и лишить душевного равновесия.**

Многие диеты обещают совершить чудо, вернув нам стройную фигуру чуть ли не за несколько дней. Понятное дело, всем хочется быть стройными и подтянутыми, но стоит ли мучить себя экстремальными диетами? Ведь слишком быстрая потеря веса не обязательно пойдёт на пользу организму. Какие же опасности подстерегают представительниц прекрасного пола, решивших быстро скинуть лишние килограммы?

Эффект компенсации

После нескольких дней диеты, изголодавшись по нормальной пище, многие женщины налегают на еду с удвоенной силой и едят за четверых. Организму хочется компенсировать недоедание. Это приводит к тому, что вес тела снова растёт. Ничего не остаётся, кроме как опять сесть на диету. А после диеты вновь наесться от души. Как бы забавно это не выглядело со стороны, но для многих любительниц диет это настоящая катастрофа. Они никак не могут совладать с чувством голода после окончания диеты. Причём чем более жёсткой была диета, тем больший аппетит одолевает их впоследствии.

Обвисшие груди

К сожалению, невозможно заставить своё тело худеть лишь в определённых местах. Зачастую страдают также участки, которые мы хотели бы сохранить в их первозданном виде – пышными и округлыми. В ситуации, когда женщина быстро сбрасывает вес, она зачастую сталкивается с проблемой обвисших грудей и кожи. Особенно часто это случается, если потери веса значительны. В этом случае тело зачастую приобретает несколько оплывшие формы.

Недостаток витаминов

Существует множество диет, предлагающих своим последователям питаться только одним видом продуктов. Это приводит к тому, что организм недополучает необходимые ему вещества, содержащиеся в других пищевых продуктах. Подобные диеты вряд ли повредят, если следовать им 1-2 дня. Однако если применять их в течение длительного

периода времени, они могут стать действительно губительными для здоровья.

Чувство стыда

Многие дамы, часто использующие диеты для похудения, испытывают чувство стыда, если им вдруг случается съесть немножко больше обычного. Для этих женщин еда перестаёт быть наслаждением. Она воспринимается скорее лишь как причина лишнего веса и связанного с этим недовольства. Этим любительницам диет нужно помнить о том, что не стоит воспринимать всё так серьёзно. Иногда можно позволить себе расслабиться и полакомиться чем-нибудь вкусненьким.

Плохое настроение

Очень многие женщины чувствуют себя не очень хорошо, лишаясь привычной порции мяса под соусом или пирожных к чаю. Зачастую у них портится настроение уже от одной мысли, что подобные мучения придётся выносить целых 7/14/28 дней. Длительная диета, заставляющая человека постоянно испытывать чувство голода способна не просто расстроить и лишить радости жизни, но и привести к депрессии. Именно поэтому не стоит прибегать к радикальным методам, позволяющим съедать в течение дня лишь листочек подорожника или паучью лапку.

Несмотря на то, что идеалом красоты в современном обществе являются стройные и спортивные люди, у человека, обладающего более объёмной фигурой, не меньше шансов понравиться окружающим, встретить свою любовь и жить долго и счастливо. Многие мужчины открыто говорят о том, что им больше нравятся полные женщины с округлыми формами. Поэтому не стоит худеть только для того, чтобы понравиться противоположному полу.

В конце концов, **человек, который наслаждается жизнью во всех её проявлениях, обязательно привлечёт к себе внимание и симпатии окружающих** .
Даже если при этом он не обладает идеальной фигурой.

Автор - **Ирина Горбунова**
Источник