

## Что делать, если нужно сбросить 5-10 кг лишнего веса?

Сразу оговорюсь, что все написанное здесь я не почерпнула в каких-то сторонних источниках. Это не переработка материала, не рерайт, как принято сейчас говорить. Все, о чем сказано в этой статье, пройдено мною лично, пережито и прочувствовано, доказано на практике. Доказано тем, что джинсы, которые в прошлом году я не могла застегнуть, сегодня не держатся на мне без ремня. Доказано тем, что за два месяца я легко и ни в чем себе не отказывая сбросила 6 килограммов лишнего веса. А уж подойдет это вам или нет, решать только каждому лично. Мое же дело – просто рассказать о том, как я пришла к тому, к чему пришла.

Начнем с того, что я никогда не отличалась склонностью к полноте. Поэтому ела, не стесняясь, за двоих, а то и за троих. Однако после 25 лет, как водится, обмен веществ у среднестатистического человека замедляется. Поэтому в моей жизни появилась неведомая мне ранее проблема, связанная с лишним весом. Нет, все было не так плохо, пяток лишних килограммов, не более того. Но привычное с детства ощущение легкости, стройности и подвижности тела куда-то пропало.

Короткие юбки и топики, джинсы на бедрах и вещи «в обlipочку» пришлось отложить «до лучших времен». В гардеробе стали появляться свободные туники и брючки на талии, дабы закамуфлировать небольшие валики на боках и появившийся животик. Одежда стала казаться тесной, поход в магазин превратился в сплошное недоумение. Почему на мне не застегиваются джинсы 28-го размера, ведь я всегда носила 27-й? И почему зеркало в примерочной так «толстит»? И вообще, отчего это платье моего родного российского 44-го размера выглядит, как 40-й? А лифчик-то с привычной чашечкой «В» маловат...

Покупка электронных весов расставила все по своим местам. Я тихо сползла на пол: 62 килограмма. Как это могло случиться? Ведь еще недавно было 52! Стоп! Недавно – это когда? Лет семь тому назад? Да, жизнь не стоит на месте... И мой вес, увы, тоже. С тех пор прошло четыре года.

В ход были пущены силовые тренировки, шейпинг, диеты, отказ от еды после шести вечера, поистине садистские сеансы медового массажа, раздельное питание, отказ от мучного, сладкого, жирного... А заканчивалось всегда одинаково – потерянные килограммы (в количестве от 1 до 3) снова возвращались. И каждая диета

заканчивалась тем, что я не выдерживала и наедалась любимыми пирожными, салатом «Оливье», жареной курочкой или шоколадом. Недаром КВН-щики шутят: «Диета, как родео: сорвешься – сразу разнесет!».

В последние несколько лет мой вес колебался от 59 кг (во времена ограничений) до 63 кг (во времена потакания себе любимой). На диете я чувствовала себя несчастной. Глядя, как кто-то поедает хот-дог или гамбургер, я ощущала себя изгоем. От морковки и яблок у меня начиналась изжога, а от вида пирожных в магазине рождалась глухая ненависть к тем, кто может себе это позволить. Плюнув на диеты и ограничения, я какое-то время наслаждалась едой, уговаривая себя не расстраиваться из-за того, что не могу надеть любимое платье. В конце концов, вкусная еда – одна и радостей жизни, и грех себе в этом отказывать.

В этом году мне удалось совершить невозможное. Весы показали 57,5 кг. Перед глазами отчетливо встал образ гайдаевского О. Бендера, восклицающего: «Лед тронулся, господа присяжные заседатели!». И действительно, лед тронулся! Я целый месяц не ела сладкого и жирного, мучного и соленого! Но это стоило того. Джинсы застегнулись. Да, в них было еще тесновато, но они застегнулись!

А потом был день рождения... В этот день не принято себе ни в чем отказывать, и я ела мясо, запеченное в майонезе, торт с кремом, салаты и шоколадные конфеты. Разумеется, ела много и с удовольствием, ведь я так давно этого не пробовала! Через пару дней весы показали 59,5. Тяжесть в желудке, проблемы с пищеварением, а джинсы снова не застегиваются...

Сегодня мой вес – 54 килограмма. И я ем все: шоколад, пельмени, салаты, торты, бутерброды с сыром, мороженое и булочки с вареньем. Я даже могу есть в одиннадцать вечера и не чувствовать себя виноватой, как раньше. В чем же дело? А вот в чем.

**Я ем очень мало.** Когда я говорю «очень мало», я имею в виду пять пельменей или две картофелины, или пару кусочков мяса, или три-четыре ложки салата. Я имею в виду порцию, которая поместится на ладони (не считая пальцев). Я имею в виду действительно маленькую порцию. Существует мнение, что сердце человека размером примерно с его кулак, а желудок – размером с два кулака, сложенных вместе. Сложите вместе два своих кулака и вы получите размер своего желудка.

Но у большинства из нас он гораздо больше, потому что неумеренным потреблением еды мы растягиваем его стенки. Мы заедаем проблемы, одиночество, страх, неуверенность, скуку, отсутствие цели в жизни. Мы просто не умеем вовремя остановиться. Я думаю, многим людям, недовольным своим весом, знакомо чувство вины после того, как съедено слишком много.

Мы не нуждаемся в таком количестве пищи! Более того, удовольствие от еды возможно только тогда, когда человек голоден. Еда никуда от вас не денется, поэтому не надо наедаться впрок. Животные никогда не едят, если не испытывают голода, и у них стоит поучиться. Попробуйте есть понемногу и только тогда, когда действительно ощущаете, что голодны. Желудок постепенно уменьшится до нормальных размеров, и вы обнаружите, что для насыщения и получения удовольствия от еды вам хватает гораздо меньшего количества пищи, чем раньше.

Любая диета, будь она хоть трижды эффективной и полезной, рано или поздно закончится. И вес вернется. Потому что отказывая себе в любимой еде, вы захотите наверстать упущенное. А постоянное ощущение того, что вам чего-то нельзя, угнетает и вызывает депрессию. Зачем оно вам?

**Я занимаюсь спортом.** Нет, я не вскакиваю с постели в шесть утра, чтобы отправиться на пробежку. И не тягаю штанги в спортзале. Я просто делаю упражнения для поддержания формы в свободное время. Стоит признаться, что я ленива, часто неорганизована, и у меня практически отсутствует сила воли, когда дело касается физических упражнений. Я не могу себя заставить уделить регулярным занятиям даже полчаса в день, потому что у меня всегда находятся дела поважнее. Но если у меня возникает желание совершить пробежку в парке, покататься на коньках или отправиться на урок танца (неважно, какого стиля и направления), я сразу же исполняю это желание.

Из множества упражнений на различные группы мышц я выбрала наиболее подходящие мне и делаю их в свободное время дома. Не все сразу и практически бессистемно, но это работает! Например, за просмотром вечерних новостей можно покачать пресс и ягодичы. Во время выпечки блинов – несколько приседаний на каждый блин. В перерыве между мытьем посуды и уборкой – несколько выпадов и отжиманий. Кстати, если мыть посуду, стоя на одной, слегка согнутой в колене ноге, неплохо напрягаются мышцы бедер. Можно просто включить музыку и танцевать пару-тройку песен под настроение.

## Что делать, если нужно сбросить 5-10 кг лишнего веса

Автор: admin

17.06.2011 13:51 -

---

**Я взвешиваюсь** каждое утро и каждый вечер, записывая результаты в специальный блокнот. Попробуйте взвешиваться по несколько раз в день и вы заметите, что еда уже не кажется вам столь вкусной, когда весы показывают увеличение веса. А уменьшение веса, даже незначительное, будет вызывать у вас прилив радости.

**Я полюбила себя.** По-настоящему, без громких слов и утверждений о том, что я на свете всех милее. Безусловно, это тема отдельной статьи, но попробуйте прочитать хотя бы пару книг по психологии, направленных именно на то, чтобы принять себя такими, какие вы есть и полюбить себя в любом теле, с любым характером и с любым весом.

Приятного вам аппетита и легкого снижения веса!

Автор - **Елена Кравчук**

[Источник](#)