Автор: admin
31.08.2011 19:50 -

Семь врагов худеющих. Кто они?

Похудение требует не только хорошего настроя и бережного отношения к себе, но и осознанности. Поэтому я хотела бы рассказать вам о семи врагах худеющих, которые коварно строят нам ловушки на пути к стройности, забирают нашу энергию и снижают нашу мотивацию.

Недосып

«Сон – лучшее лекарство» – гласит народная мудрость, а особенно это касается людей, страдающих полнотой. Согласно статистике каждая третья женщина тратит на сон менее положенных 8 часов. А ведь **дефицит сна организм пытается восполнить через пищу** и, как правило, через быстрые калории. Поэтому при недосыпе нас очень легко соблазнить чем-нибудь сладким или жирным.

Отсутствие завтрака

Не раз вам доводилось слышать поговорку: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом...!» Отправившись на работу без завтрака, мы долго не можем сосредоточиться и **ходим полдня разбитые**. А ведь именно завтрак заряжает нас энергией и хорошим настроением на полдня. До обеда еще далеко, а наши мысли крутятся вокруг еды, поэтому подвернувшаяся под руку шоколадка или печенюшка будут бездумно съедены и не один раз. Кроме того, за завтраком полагается съедать около трети дневной нормы калорий, и затягивая с первым приемом пищи, **мы увеличиваем риск переедания во второй половине дня**.

Голодание

Голодание и пропускание приема пищи ошибочно считаются союзниками худеющих. На самом же деле такой ход не только вызывает головную боль или даже головокружение, но и чреват тем, что **при следующем приеме пищи вы непременно переедите**. Кроме того, **дл ительное голодание замедляет обмен веществ**, так как при дефиците питательных веществ организм автоматически переходит в режим экономии энергии.

Интенсивные тренировки

Интенсивные, и в особенности потогонные, тренировки считаются непременным спутником похудения. Однако же, во-первых, **потея, мы теряем не жир**, как принято думать, а излишнюю воду, которая вскоре после занятий восстанавливается. Во-вторых, интенсивные тренировки, попросту опасны для неподготовленных людей с лишним весом, так как **о**

рганизм в ответ на перегрузку быстро утомляется и замедляет обмен веществ
. В то время как от тренировок мы ожидаем как раз бодрости и ускорения метаболизма.

Весы

Хотя весы являются прибором для измерения веса, что для худеющих является актуальным вопросом, им нельзя безоглядно доверять. Нам не раз доводилось слышать жалобу, что вес падал-падал, а потом взял да и «встал». Это действительно имеет место быть, потому что при занятиях спортом наблюдается не только сжигание жира, но и **рос т мышечной массы**
, которая весит больше самого жира. И именно поэтому снижение массы может остановиться. И этот результат нас может расстроить, что повлечет за собой потерю мотивации. Кроме того, вес в течение суток колеблется в пределах 1-2 кг в зависимости от того, сколько жидкости организм задерживает, а также вес имеет к тенденцию к повышению в период критических дней. Но ни один из перечисленных феноменов не иллюстрирует динамику похудения.

Никогда

Все без исключения худеющие когда-либо говорили себе «НИКОГДА не буду есть шоколад!», ну или другое лакомство, которое общепризнанно является врагом фигуры. На самом деле такой **категорический запрет практически невыполним** и, наоборот, заставляет нас думать о запретном плоде ежечасно, и неминуемо влечет за собой срыв. Такова особенность человеческой психики, которая не приемлет жестких запретов и ограничений.

Нелюбимая работа

Если наша работа давно не приносит нам удовольствия и мы каждый день идем туда, как бы выполняя тяжелую трудовую повинность, то мы постоянно пребываем в стрессе. А на помощь в таких ситуациях приходят **конфетки-бараночки и шоколадные плиточки** , которые всегда готовы скрасить долгие и томительные часы ожидания окончания рабочего дня и пусть ненадолго поднять нам настроение, мгновенно повышая уровень сахара в крови.

Надеюсь, что эта информация окажется полезной для вас, и вы продолжите худеть и закреплять свои результаты с удовольствием.

Автор - **Анастасия Чуфранова**
Источник