

Как «заставить» себя похудеть?

Как показывает статистика, этим вопросом задаётся каждая четвертая женщина и каждый восьмой мужчина на планете. Проблема лишнего веса возникла не сегодня и пройдет явно не завтра, ею страдают не только те, чей вес значительно превышает норму, но и те, кто совсем немного отклонился от неё.

Мы можем быть просто недовольны своим отражением в зеркале, а можем реально ощущать все «прелести» нависших килограммов в виде проблем со здоровьем, но прийти к результату невозможно, если не ответить себе на вопрос: зачем я хочу похудеть?

Значит, каждому из нас для того чтобы начать действовать, необходима мотивация, то бишь причина, желание, стремление. И как оказалось, найти такую мотивацию, которая как бульдозер будет везти нас сквозь все неудобства и психологические мучения по непростому пути похудения, и есть, пожалуй, самое сложное.

Исходя из человеческих потребностей, мотивация бывает 4-х видов. Вам, дорогой читатель, задумавшись над вопросом «Зачем я хочу похудеть?», нужно просто выбрать ту, которая мотивирует вас больше всего, но, что еще лучше, сочетать все вместе.

1) Мода.

Не секрет, что независимо от возраста каждый из нас хочет хорошо выглядеть и одеваться согласно моде. И когда женщина весом в 98 кг ходит по магазинам в поисках красивой одежды, размеров, подходящих под её вес, как правило, нет. Все современные и модные модели шьют максимум 46 размера, а ей нужен как минимум 52 или же 60.

Бегая по бутикам, рыская глазами по витринам и найдя модные и понравившиеся фасоны, полная женщина испытывает буквально унижение, оттого что продавцы, ухмыляясь и саркастически оглядывая её расплывшуюся фигуру, отрицательно качают головой в ответ на её вопрос: «А больше размер есть?»

Да, да, именно унижение испытывала я, когда выбирала понравившуюся блузку или

брюки, моих размеров не было никогда. Единственное что мне предлагали - это такие модели, в которых я бы уже не чувствовала себя 30-летней королевой, а только тётенькой, обременённой 3 детьми, забитой и затюканной мужем и родственниками.

После очередного и бесплодного похода я разозлилась - нет, не на швейные фабрики (хотя их тоже есть, за что поругать), а на саму себя, сколько можно, в конце концов, испытывать это унижение, я хочу и ту блузку, и вот эту с открытой грудью, и вон ту облегающую. Хочу и точка! Вам нужно просто разозлиться на себя, но так всерьез и надолго и... спустя уже год вы будете испытывать наслаждение оттого, что теперь вам подходят все красивые и понравившиеся вещи!

А еще я купила себе очень красивое платье 46 размера и повесила его на видном месте и дважды в месяц примеряю его и таю буквально на глазах, так сильно я хочу, чтобы оно было мне как раз!

2) Эстетика.

Гуляя по улицам города, мы видим юных дев, с тонкими талиями, красивыми округлыми бедрами, худенькими ручками и стройными ножками, мы любуемся ими, получаем эстетическое удовольствие от созерцания красивого тела, а потом... приходим домой, смотрим на себя в зеркало и разочаровываемся.

Смотря на какую-нибудь «стройную фею», охватывая всю её одним взглядом, я млею и представляю, что это моя талия, мои стройные ноги, моя тонкая шейка, я тоже так хочу, а если хочу, значит буду! Я повесила в своей комнате большой плакат с полуобнаженной девушкой, у которой потрясающее по красоте и стройности тело.

И каждый раз, когда хочу взять добавку второго или съесть пирожное, я подхожу к этому плакату, внимательно рассматриваю, любуюсь и... понимаю, что не нужна мне ни эта добавка, ни это пирожное, это не приблизит меня к идеалу, а лишь отдалит, причем, возможно, навсегда. Взгляните на ту, какой вы хотите быть и скажите себе «СТОП».

3) Здоровье.

Все знают, что люди с лишним весом больше подвержены инфекционным заболеваниям, у них выше риск развития сахарного диабета и болезней сердечно-сосудистой системы.

Задумайтесь, когда вы плохо себя чувствуете, когда организм сдаёт свои боевые позиции под давлением лишних килограммов, кому это нужно, зачем, во имя чего?

В ваших руках все изменить, так сделайте это, просто СДЕЛАЙТЕ! Ради себя! Ради своих детей, которые хотят иметь здоровую мать или отца, ради ваших планов на будущее. Вам необходимо это будущее, а вы его так глупо ограничиваете. Зачем?

От лишнего веса, а он составлял 98 кг, у меня развился остеоартроз суставов. Вечно сопровождала безумная боль в коленях, когда встаёшь, садишься, поднимаешься или спускаешься по лестницам. Мука и горечь в глазах, лицо искажено, и все радости жизни уходят, покорно склонив голову перед болью.

Врач сказал: «ХУДЕТЬ, срочно, а то впереди ждёт инвалидная коляска.» От страха перед таким будущим я похудела на 28 кг! Теперь как бабочка порхаю по лестницам, на боли даже намеков не осталось. А вам слабо? Слабо заново сотворить себя, свой организм и здоровье?

4) Любовь.

«Мужчины не собаки, костей не любят, не этот, так другой, все равно не будешь одна», - тысячу раз говорила мама, пытаюсь спасти мою разрушающуюся личную жизнь. Но за 32 года я так ни разу и не убедилась в том, что эта поговорка верна.

Мне нравились мужчины, но они предпочитали моих стройных подружек. Я заводила кратковременные романы, но вес увеличивался, и мужчина просто исчезал. С горечью наблюдала, как другие выходят замуж, а я толстая, неуклюжая и вся какая-то несуразная, закомплексованная провожу вечера дома за вязанием.

Теперь все иначе, теперь, сбросив почти 30 кг, я купаюсь в мужском внимании, ловлю на себе восхищенные взгляды и буквально расцветаю от улыбок. Это потрясающее чувство очарования придает огромные силы и уверенность в себе! Хотите стать КОРОЛЕВОЙ? Худейте! И ваш внутренний мир больше не будет закрыт в темнице комплексов, ваша жизнь станет полной, гармоничной и разнообразной.

Как «заставить» себя похудеть

Автор: admin

14.10.2011 15:37 -

Удачи всем, успеха и сногшибательных результатов!

Автор - **Влада Богатская**

[Источник](#)