Автор: admin
25.12.2009 16:14 -

Выбрать диету

На тему диеты люди могут говорить много, эмоционально и вдохновенно. В этих дискуссиях чаще всего обсуждаются калории и состав блюд, однако мало кто любит говорить о другом, - удается ли получить нужный результат в результате диеты. Эта "темная лошадка" редко идет в авангарде диетических споров. А зря...Хотя, это понятно, мы не любим признавать и, уж тем более, обсуждать свои срывы и ошибки. Похудение - это начало новой жизни, это как новое путешествие, которое требует тщательной подготовки, если вы не хотите заблудиться и пострадать.
Поэтому прежде чем вы найдете нужную вам диету, и решите посвятить ей несколько месяцев своей жизни, рекомендую сделать следующее:
1. Убедитесь, что вы определили свои пристрастия. Люди, которые хотят похудеть понимают и, самое главное, принимают, что придется охладить свои нездоровые пристрастия и воздерживаться от обжорства. Если ваше состояние не поддается контролю, то оставьте мысли о самостоятельном похудении и отправляйтесь в клинику, где этот контроль вам обеспечат.
2. Убедитесь, что вы преодолели отрицание. Отрицание - это просто защитный механизм. Человек должен признать, что он зависим от еды. Наверно, многие говорили себе фразы, типа:
- Я похудею, когда захочу...
- Я ем, как все. У меня просто медленный обмен веществ, да и в семье у нас все крупные.- Мой вес ничуть меня не беспокоит.
И так далее.....На самом деле в большинстве случаев наши отговорки на счет лишнего веса - это лукавство и ложь, которые прикрывают необходимость встретиться с собственной болью.
3. Убедитесь, что вы выявили все пусковые механизмы своей зависимости. Это логично, чтобы держать себя в руках, нужно знать свои слабые места. Сделайте еще раз полный обзор ваших взаимоотношений с едой. Какие ситуации у вас повторяются регулярно? Ваш разум может и не знать всех пусковых механизмов, но подсознание о нем прекрасно осведомлено. Дайте ему возможность высказаться.
И главное - не врите себе!
4. Убедитесь, что вы заручились поддержкой семьи. Чаще всего люди терпят неудачи с диетами из-за непонимания, а то и сопротивления со стороны членов семьи. Жена все также готовит вечерами макароны, дети жуют булки и мороженное, а любимая мама приносит много-много вкусненького и любимого))) Найдите в себе силы отказаться от вредной еды. И самое главное - найдите время объяснить свою позицию родным!
5. Убедитесь, что у вас правильные мотивы. Худеть для того, чтобы завоевать чье-то признание откровенно глупо. Даже если вы и похудеете в таком сценарии, впереди вас ждет горькое разочарование. Худейте, только если вы уверены, что здоровый образ жизни нужен лично вам.

6. Убедитесь, что вы поставили перед собой разумные цели. Лишний вес и ожирение, это разные вещи. Проконсультируйтесь со специалистом, какой вес для вас оптимален. Позиция "Я и так сама знаю" никому еще успеха не приносила.
7. Убедитесь, что вы понимаете, какую опасность для жизни представляет собой ожирение.
- увеличивается риск инфарктов и инсультов
- возрастает риск онкологии
- возрастает угроза диабета
- разрушаются суставы и позвоночник
- растет вероятность осложнений беременности
- процессы старения идут быстрее.

Список можно продолжать до бесконечности...
8. Разберитесь, почему диеты, которые вы пробовали, раньше не помогают. Не повторяйте пройденных ошибок. Они не принесли вам ни счастья, ни удовлетворения собой.
И помните, что одолев все вышеперечисленные препятствия на пути к красивому телу, вы не сможете снова навалиться на торты, пирожки и макароны. Такой исход - это поражение, а не победа. Победа - это обретение способности контролировать свое желание бесконтрольно есть. Только в этом случае можно жить свободно - в мире и согласии со своим сердцем, телом и аппетитом.