

Маленькие слабости сильного пола: как изменить его пищевые привычки?

Все мужчины полагают, что принимают самостоятельные решения. Мало того, они убеждены, что управляют собственной жизнью. Скажу вам, дорогие мои, что это – самое большое заблуждение, которое может быть, учитывая пресловутые мужские особенности.

Даже их пищевые пристрастия находятся под нашим с вами, женским, контролем.

Идут годы. Мужчина становится мудрее, в его жизни меняются декорации, люди, социальные статусы, но остаются прежними его привычки. К примеру, съесть то, что нравится, если приключается нечто грандиозное по масштабам переживаний.

Вы ведь тоже заедаете свои стрессы?

Интересно, чем?

Наверное, шоколадом, сдобной булочкой, мороженым или сладким муссом? Такие же вредные для фигуры привычки может иметь ваш мужчина. Пережитый тяжелый день толкает его к дивану, где можно, безо всяких оглядок на обстоятельства, вкусить глоток-другой пива, заесть чипсами, копченой рыбой и орешками. Потом это явление становится стойкой привычкой; на растущий животик мы привычно машем рукой, ссылаясь на «объективные жизненные трудности» и пресловутый «мужской» имидж, согласно которому, настоящий мужчина должен уметь и выпить, и закусить.

Выходит, что мы имеем дело с давними, застарелыми и серьезными врагами – его привычками! Однако, с любой привычкой можно справиться, если... Если правильно подтолкнуть мужчину, мотивировать его к изменениям, зажечь в нем желание увидеть себя иным, получать удовольствие не от еды, а от жизни в целом.

Что мы, женщины, что они, мужчины – у всех у нас механизм формирования пищевых привычек един. Что же может заставить мужчину изменить свои привычки и пристрастия? Если для женщин вопрос эстетики собственного внешнего вида – один из главных, то для мужчин – не для всех и не всегда. Женщина постоянно занята погоней за идеалом, красивой фигурой, ухоженной гладкой кожей, но что касается мужчин... Несмотря на то, что давным-давно прошли времена, когда поговорка – «мужчина должен быть чуть красивее обезьяны» потеряла свою актуальность, нам еще далеко до понимания, что мужской образ не исчерпывается ароматами несвежего белья,

вчерашних возлияний и запущенного кариеса.

Давайте повременим «пилить» мужчину за его давние, но очень дорогие сердцу и желудку привычки и проанализируем – почему, откуда и как давно вам обоим они достались. Скорее всего, если быть до конца честными и откровенными, привычка «заедать» стрессы или ужинать беляшами появилась у него или у вас обоих давно, и у нее имеются давние и глубокие корни. Но, дорогие женщины, уверяю вас, не все так плохо. Мы должны и, главное, можем оказывать влияние на принятие мужчиной решений, поскольку, как уже говорилось выше, мужчинам только кажется, что они самостоятельно управляют собственной жизнью.

Итак: поскольку мужчины, в основном, существа с большой и развитой логикой, хотя это довод в ряде случаев весьма сомнителен, нужно постоянно и уверенно вкладывать им в голову прописные, строго выверенные и значимые для них факты. Скажем, то, что избыточный вес абсолютно не способствует поддержанию желаемого сексуального тонуса у мужчины любого возраста. Жировые отложения – вещь интересная, поскольку это не только «замечательные» складочки на талии и прочих местах, это эндокринный орган, который может оказывать влияние на содержание мужских гормонов в крови, в частности, тестостерона. А тестостерон – это ключевое вещество для совершения подвигов на сексуальном поприще. Кроме того, мужской гормон способен увеличивать скорость обмена веществ. Таким образом, если хорошо подумать и взвесить перспективу дальнейшего наращивания лишних кило, выходит, что процесс этот напоминает замкнутый круг. Чем больше вес, тем больше жировые складки, тем меньше содержание драгоценных мужских гормонов, тем больше, в конечном счете, жира на талии.

И так – по нарастающей. В конечном счете, мужчина лишается всего – мужественной фигуры, мужественности в постели и манере проявлять свои эмоции. Да-да, гормоны также влияют на способ выражения эмоций, поскольку общеизвестен факт, что именно высокий уровень тестостерона способствует поддержанию боевого духа, состоятельности, ощущения тонуса и оптимизма, недостаток – раздражительности, депрессивности и усталости. Тестостерон – самый лучший антидепрессант, поскольку от него зависит и уровень сексуального влечения.

Не вдаваясь в психологические дебри, можно утверждать – все привычки и вкусовые пристрастия формируются у мужчины в детстве. Чьи пирожки, тортики, салатки с маниакальным упорством вспоминает ваш любимый всю сознательную жизнь, несмотря на ваши старания, кулинарное упорство и негибемый энтузиазм? Конечно, бабушкины или мамины. Все самое лучшее, светлое и вкусное было уже приготовлено когда-то. Увы,

Автор: samrachu
15.05.2012 10:48 -

не вами. Не нужно сердиться на это, поскольку, если покопаться в вашей памяти, можно выудить из ее толщи сладкие и трепетные воспоминания о том самом яблочном мамином пироге, курице, запекаемой по праздникам в духовке или классических «семейных» пельменях. Вы будете хранить эти воспоминания всегда. Память устроена так, что вкус, запах, ощущения и пережитые эмоции сплелись в единый цветной клубочек. Там неразделимы ваша детская радость и те впечатления от пережитого, съеденного или увиденного. Так и ваш мужчина. Он убежден, что самое вкусное – это суперкалорийная объемная пицца с сыром или внушительный кусок торта. Они напоминают ему о кулинарных шедеврах, увиденных и опробованных в глубоком и счастливом детстве.

Разъяснить мужчине механизм «порочного круга» – мало, важно постепенно, но неуклонно создавать условия для здорового образа жизни и здорового питания. И его образа жизни, и вашего. Незаметно, как ребенка, мужчину нужно увлечь новым стилем жизни. Вместо водки – белое или красное сухое вино, вместо зажаренной с майонезом курицы – рыба, приготовленная на пару, вместо свежей выпечки – слайсы, хлебцы. Вечер – поездка на велосипеде, пешая прогулка или... интенсивный секс.

От вас, разумеется, потребуется многое. В конечном счете, нам нужно понять, что образ мысли диктует образ жизни, а ваше желание похудеть – акция на длительное время со значительными затратами усилий. Но что, в сравнении с вашими усилиями, стоит продленная молодость и красота, возрожденное либидо и сексуальные возможности.

Автор Ирина Червова
(Фото: Nagy-Bagoly Arpad, Shutterstock.com)

Автор - **Маленькие слабости сильного пола: как изменить его пищевые привычки?**(Nagy-Bagoly Arpad, Shutterstock.com)

[Источник](#)