

Похудеть может каждый человек, причем, на желаемое им количество килограммов. Однако похудение может быть как комфортным, так и насильственным. Комфортное похудение приводит к успешному снижению веса и стабильному удержанию достигнутого результата. А вот похудение насильственное дает лишь временный эффект, так как постоянная борьба с самим собой за объемы тела заставляет нас «садиться» на жесткие диеты. В результате истязания себя бесконечно долгими новомодными диетами наступает срыв, вес стремительно растет, вводя человека в состояние депрессии, отчаяния, неуверенности в свои собственные силы. В борьбе с самим собой победителем становится самый страшный противник вашего здоровья и красоты - жировая клетка.

Комфортное похудение обусловлено свойством нашего организма расходовать жир естественным путем. Каждый может вспомнить периоды своей жизни, когда лишний вес уходил очень легко без всяких особых усилий. Как правило, это моменты повышенного эмоционального комфорта и жизненного тонуса: состояние влюбленности, активный отдых, хорошее настроение. Важно запомнить это состояние и научиться воспроизводить его в период процесса похудения, возвращаясь в это состояние и удерживаясь в нем. Комфортному похудению активно способствует изменение трех основных привычек: формирование новых принципов питания, увеличение двигательной активности, отношение к себе и к окружающему миру.

Очень важно и то, что эти изменения поддерживают и усиливают друг друга. Например, если я в хорошем настроении, у меня хороший мышечный тонус, и мне меньше хочется есть. Или: если я много двигаюсь, это повышает тонус моих мышц, и улучшается настроение и снижается потребность в еде.

Итак, потеря Вашего веса наиболее результативна, если Вы пребываете в хорошем настроении, питаетесь разумно и ведете активный образ жизни.

Главная наша задача: путем небольших изменений в питании, двигательной активности и образе мыслей перейти к новому образу жизни, приятному и приемлемому, что будет сопровождаться не накоплением жировой массы, а ее снижением и дальнейшим поддержанием на нормальном уровне.

Не нужно начинать борьбу с лишним весом разгрузочной диетой. Разумнее разобраться с жизненной и физической активностью, чем и как вы питаетесь, а также с вашим психологическим равновесием.

Сегодня каждый из нас существует в социальной среде, и никто уже не представляет себе жизнь вне её. Для нас крайне важна оценка окружающих людей, понимание со стороны друзей и близких, самооценка и самореализация. Все это мы получаем, находясь внутри общества. Поэтому жизненно необходимо научиться комфортно существовать и взаимодействовать с другими людьми. Учитесь этому.

Многие психологические проблемы человека формируются его образом жизни. Следствием психологических проблем чаще всего становится лишний вес. Мы

«заедаем»; наши проблемы, считая холодильник своим самым близким другом. Только он поймет нас в любое время суток, тем самым, нарушая регуляцию аппетита.

Регуляция аппетита - это сложный многокомпонентный механизм. Его важнейшие звенья расположены в гипоталамусе - структуре в нижних отделах головного мозга. Там находятся пищевые центры: центр насыщения и центр голода.

Люди, склонные к избыточному весу, едят чаще других, стараются перекусить между завтраком, обедом и ужином, предпочитают в рационе жирную и сладкую пищу. Обычно они едят быстро, откусывая большие куски, то есть поглощая большое количество пищи в короткий промежуток времени. При избыточной массе тела на фоне психологических перегрузок, повышенный аппетит может быть обусловлен запоздалыми и ослабленными реакциями центра насыщения, образуя при этом ЭНДОРФИНЫ.

ЭНДОРФИНЫ - это вещества, образующиеся в центральной нервной системе после приема пищи, сходные по действию с опиоидными наркотиками. В некоторых случаях нарушения пищевого поведения можно объяснить измененной (повышенной или пониженной) чувствительностью пищевых центров. Находясь в норме, именно они, действуя на соответствующие рецепторы центров голода и насыщения, способствуют насыщению или обострению чувства голода в организме. Теперь мы знаем, что, переедая, мы становимся зависимыми от пищевых продуктов точно так же, как страдающие алкогольной зависимостью - от приема алкоголя, наркоманы - от наркотических веществ. От чего же может возникнуть такая опасная зависимость? В первую очередь, от недовольства собой, своей жизнью, отсутствием гармонии в отношениях с окружающим миром.

Таким образом, прежде всего, необходимо изменить свое отношение к окружающему миру, прийти к гармонии внутри себя, а затем решать проблему лишнего веса.

Нужно стараться накопить и сохранить положительные эмоции, а не отрицательные. Не забывайте, что положительные эмоции - это, в первую очередь, интерес и радость. Даже если Вам кажется, что в настоящее время нет причин радоваться, старайтесь интересоваться окружающими Вас людьми, событиями, обстоятельствами, что позволит Вам найти новые жизненные интересы, увлечения.

Каждый из нас стремится к достижению счастья. Очень часто для этого мы покупаем машину, дом, дачу... Нам кажется, что вместе со следующим приобретением мы получим и ощущение счастья, однако вместо него получаем обманутые ожидания, новые проблемы и чувство зависти к соседям. Гораздо более перспективен путь к счастью через достижение гармонии с собой и окружающими Вас людьми. Именно в этом состоянии у Вас все будет получаться, в том числе, и достижение результатов в похудении и улучшении и коррекции своей фигуры.

Таким образом, наша внешность, система питания, которой мы придерживаемся, должны, прежде всего, поддерживать хорошее настроение, гармоничное отношение к

себе и миру, а не разрушать его. Бесконечные тягостные диеты приносят нам больше отрицательных, чем положительных эмоций и, именно поэтому, не дают длительного и положительного эффекта в достижении нормального веса. Необходимо изменить свое отношение к своему весу: с ним не нужно постоянно вступать в изнурительную схватку, достаточно следить за ним, точно так же, как мы следим за состоянием волос и кожи. Для этого достаточно просто навести порядок в питании, сформировать новые полезные привычки в еде, приятные Вам. И в этом ничего особенного нет.

Конечно, приобретение новых привычек - это тоже работа, но результат этой работы будет достигнут Вами на всю жизнь. А бонус не заставит себя ждать: к Вам придут красота, легкость, отменное здоровье, молодость и хорошее настроение. Остается пожелать Вам успехов.

\* Материал предоставлен медицинским центром эстетики и здоровья  
"Риммарита";

Адрес  
медицинского центра  
эстетики и здоровья "Риммарита";

г. Москва, 1-й Кожуховский проезд, д. 1/7, 2-й этаж  
info@rimmarita.ru, www.rimmarita.ru  
телефоны: (495) 130-66-72,  
626-84-66  
факс: (495) 675-67-89