

Вот и лето прошло, как поется в одной старой песне.

Многие уже вернулись из отпусков, почти стройные и посвежевшие.

А носу опять зима, малоподвижный образ жизни за редким исключением, долгие зимние вечера у телевизора или в кафе.

Килограммы начнут неумолимо возвращаться, а мы, особенно женщины, начнем впадать в уныние по этому поводу.

Давайте разберемся с вашими проблемами веса. Есть ли вообще проблема.

Всем ли знакомы такие понятия, как наследственная предрасположенность к лишнему весу? И какой вес считать нормальным, а какой лишним? Как меняется вес с возрастом?

Эти вопросы почему-то не задерживают внимания многих.

Совершенно напрасно, мои дорогие!

По медицинским показателям, нормальный вес (в упрощенном рассмотрении) - это ваш рост минус 100.

Посчитали. Если вам от 25 до 30 и вы уже мама, плюс 2-3 кг; если вам от 35 до 40 лет и вы дважды или трижды рожали, то плюс 3-4 кг.

После 40 лет каждые 5 лет вес генетически, согласно программе заложенной в вашем гено-коде увеличивается на 5 кг, при условии, что вы практически здоровы.

Это антропология человека, ее никто не отменял!

Вы - не актриса балета, не телеведущая, не спортсменка от которых требуют соблюдать оптимальный вес чисто профессионально. Вы - обыкновенный человек со своими плюсами и минусами, радостями и слабостями. Зачем вам сбрасывать вес, как соседка или коллега по работе.

У вас разные физиологические и антропологические показатели.

Многие становятся жертвами похудения, насмотревшись модных журналов и рекламы.

Да, прекрасные формы надо сохранять, но мало кто знает, что в первую очередь особенно при резком похудении, при потере веса, худеет грудь, лицо икры ног, а вот бедра и живот - нет.

В первую очередь организм избавляется от лишней воды и мышечных тканей.

Обезвоживание не всегда полезно, а терять коллаген и эластин, который придает мышцам и коже тела, лица упругость - вообще незачем - потом же придется прибегать срочно к подтяжкам разными средствами и как снежный ком проблема на проблеме.

Кошечки сотрудников рекламных агентств, производителей средств для похудения пухнут, (еще вспомним средства для восстановления эластичности тканей, для укрепления волос и еще многое, что начинает быть актуальным), а у вас тоже активно худеет только кошелек, вес надолго не исчезает.

Запоминаем, жировая ткань активнее распадается только под действием определенных физических усилий, интенсивных массажей и тепловых процедур.

А избавляясь от жира зимой вы подвергаете себя снижению иммунитета

У женщин в среднем после 25 лет генетически жировая ткань располагается и

увеличивается в области живота и бедер. Это стремление организма женщины

обеспечить защиту от неблагоприятных условий (холода, возможно голода), а также стремление создать сосуд для вынашивания будущего плода.

Вот такая проза жизни и природы.

В зимний период жировая ткань тяжело уходит даже в том случае, если вы сидите на

Вы решили похудеть, что дальше?

Автор: Aurintrius
10.04.2010 05:20 -

какой-то диете, если конечно не голодаете. Как только **диета** прекращается, потерянный вес восстанавливается в 2 раза быстрее больше, причем не в виде мышечных волокон, которые вы итак уже потеряли вначале похудения, а в виде жировой ткани.

Вот такой природный механизм, бороться успешно с ним, если это вообще нужно, смогут только те, кто интенсивно и постоянно занимается спортом, фитнесом.

Объемы у женщин спортивного вида могут приблизиться к каким-то мировым стандартам, согласно роста и возраста, но вес здесь ни при чем!

Мышечная ткань, заполняющая ваши упругие ягодицы, руки, ноги, плоский живот - гораздо тяжелее такого же объема жировой ткани.

А если вы будете добиваться все-таки подгонять вес под надуманные стандарты, то вы будете терять воду и мышечную ткань. Истощение тогда точно обеспечено и как "бонус", могут начать выпадать волосы, ломаться ногти.

Вредный совет : ешьте тогда биологические добавки для похудения и витамины тоннами, если не боитесь нарушить в целом обмен веществ и стать успешным пациентом он-клиник данного профиля.

Что же делать, худеть или не худеть?

Разберитесь в себе: зачем вам это **похудение** надо.

Вы считаете себя недостаточно привлекательной (речь не идет об ожирении разной степени) для мужчины, для любимого мужчины?

И тут вы не правы.

Мужчины только делают вид, что любят худых женщин и терпкое вино, избегают конфет и булочек - на самом деле, они тайком бегают к аппетитным красоткам, пьют за милую душу вина полу-сладкие, сладкие напитки (кроме всех остальных) и едят десерты.

Единственное, что всегда остается неоспоримым - это наличие талии при любом весе у женщины, упругой груди и стройных ног.

Если вам это дано, просто поддерживайте свои "капиталы" в активном состоянии.

Плавание и восточные танцы, активный отдых на свежем воздухе - это приятно и полезно!

Ну, а если вы от рождения без талии и всего прочего, то можно только воспользоваться корсетами и другими ухищрениями. Правда, их все равно рано или поздно придется снять. Так может чем-то другим брать мужчин и начальников, например, интеллектом, если на духи с феромонами денег маловато!

Помните еще одну народную мудрость, что "худая лошадь - это еще не стремительная газель".