Автор: admin
10.03.2011 13:51 -

Боремся с лишним весом? «Правила волшебников» для желающих похудеть

Итак, вы решили худеть. Или уже похудели, но больше всего на свете боитесь располнеть вновь. Как это знакомо! Поддерживать идеальную фигуру не так-то легко – это своего рода мастерство, азам которого нужно учиться.

И в то же время специалисты утверждают, что хорошая фигура, на которой нет ни килограмма лишнего веса, это не бог весть какое достижение. Говоря проще, не так уж трудно сбросить вес – гораздо труднее удержать форму.

Конечно, у этого мастерства есть и свои секреты – куда ж без них. Но секреты эти настолько банальны, что редко кто пользуется ими всерьез, пытаясь найти какое-нибудь экзотичное «правило волшебника». А правила-то никакого и нет. Есть вполне разумные доводы умных людей, которые судят о снижении веса с научной точки зрения и пытаются донести эту самую точку до нас.

Они, в частности, не устают повторять о пользе **правильного питания**. Ни в коем случае нельзя уменьшать необходимое для человека количество полезных веществ в потребляемой пище. И если кое-какие сочинители новомодных диет взъелись, к примеру, на углеводы или жиры, это вовсе не значит, что человеческий организм может обойтись без них. Он все равно свое возьмет, но вот откуда – это вопрос другой: из костей, внутренних органов, крови… И еще припрячет про запас, на случай затянувшейся диеты.

Специалист, кстати, никогда не предложит вам резко уменьшить **калорийность потребляемой пищи** .
Существует лимит суточной дозы калорий, который желательно не превышать, а вот занижать нельзя ни в коем случае. Вес вы, конечно, потеряете, но вместе с ним потеряете жизненную силу, и энергии у вас не хватит даже на элементарные вещи. Именно поэтому сразу садиться на голодовку нельзя – этим вы ничего не добьетесь, а только истощите организм.

Профессионалы в области снижения веса говорят, что нормальная **порция еды** для

человека, желающего всегда оставаться в форме, не должна быть больше колоды карт по размеру. Худеющие обычно уточняют, о колоде каких карт идет речь: игральных или гадательных Таро.

Еще один довольно банальный секрет, которым многие пренебрегают, гласит: не стоит недооценивать **напитки**. Многие из любимых нами жидкостей гораздо калорийнее хорошей порции каши на сливочном масле. Прежде чем выпить стакан сока, стоит уточнить его энергетическую ценность. К примеру, среди жидких врагов идеальной фигуры были замечены виноградный и персиковый соки, все газировки и кофе с какао.

Забудьте о **белой муке**! Это «правило волшебника» чуть ли ни основополагающее. Все дело в том, что выпечка из белой муки и другие изделия из неё повышают содержание сахара в крови. Тем самым они заставляют вашу поджелудочную железу работать в усиленном режиме, вырабатывая инсулин.

Главное психологическое правило правильной еды – это ее **заметность для вашего мозга** . Именно в связи с этим советуют кушать медленно, не торопясь, чтобы мозг заметил, что вы уже поели, насытились, то бишь, и не запросил еще.

Не стоит устраивать сеансы **самобичевания** по поводу того, что вы однажды откусили крохотный кусочек кремового пирожного в самый разгар очередной жесточайшей диеты. Человек подвержен маленьким слабостям, на то он и человек.

Очень полезно вести свой **дневник питания**. Записывая в течение недели все съеденные вами блюда, вы очень наглядно увидите картину собственного переедания.

Ни за что не поверите, в чем заключается самое главное похудательное «правило волшебника». Оно гласит: у вас **никогда не получится сбросить лишний вес и удержать его, если вы стараетесь сделать это для кого-то, кроме себя.**
Как только вы поймете, что ваши лишние килограммы никому, кроме вас, особо не мешают, вы примете окончательное решение, стоит вам худеть или нет. Кстати, первое выбирают далеко не все.

Автор - **Марина Опарина**
Источник