Женщинам: какие особенности организма необходимо учитывать при похудении?

Ни для кого не секрет, что женский организм ведет себя по-разному в разные фазы менструального цикла. Способность к сбрасыванию килограммов у одной и той же женщины в разные периоды времени разная! Не учитывая эту особенность, многие разочаровываются раньше времени...

Для того чтобы не было лишних разочарований, рассмотрим особенности фаз менструального цикла подробнее:

1. Менструальная фаза

Период, когда начинаются и идут месячные. Длится он в среднем 3-6 дней.

Наш организм четко знает: «оплодотворения не произошло». Поэтому организму нет необходимости запасаться килограммами и калориями «про запас». Я думаю, многие женщины уже обращали внимание, что именно в этой фазе животика нет, а аппетит весьма умеренный. **В это время можно смело и эффективно худеть!** Килограммы будут сбрасываться только так, и силы воли на все будет хватать.

2. Проллиферативная (фолликулярная) фаза

Условно эта фаза длится несколько дней после месячных. В дело вступает гормон эстроген. Именно этот гормон влияет на неотразимость и сексуальность женщины. Вы чувствуете, как начинает появляться интерес к мужчинам (и этот интерес постепенно нарастает). Настроение прекрасное, и вы чувствуете эмоциональный и энергетический подъем!

Организм готовится к овуляции. Потребности в запасе жира и калорий еще нет. А это значит, любая женщина может **продолжать эффективно сидеть на диете** и стремительно (насколько это возможно) сбрасывать килограммы. К своим стараниям также можно подключить занятия спортом, ведь энергии на все хватает!

3. Фаза овуляции

Период самых опасных дней. Хотя яйцеклетка живет всего сутки, организм готов к зачатию в течение недели (включая часть предыдущего периода). Любая женщина

может определить эту фазу по таким признакам, как повышенная возбудимость, сильное желание, сильное влечение к мужчинам и, естественно, самые яркие эмоции в сексе. Вы чувствуете в себе потребность покрасоваться, пофлиртовать.

Цель организма – зачать ребенка. Все силы природы для этого приложены, и... **Наступает период «жора».**

Вы чувствуете, как нарастает аппетит и все кажется весьма вкусненьким...

Таким образом, мы переходим к следующей фазе, которая называется...

4. Лютеиновая фаза

Лютеиновая фаза длится примерно 14 дней. Кстати, это «безопасные дни», во время которых не происходит зачатия. Но каждый организм индивидуален, поэтому возможны погрешности.

В организме женщины правит гормон прогестерон. Он выделяется для сохранения беременности.

Организм думает, что он беременный! А это значит, принимаются меры по созданию условий лучшего сохранения мнимого плода. То есть у женщины нарастает аппетит, она жует все подряд. Все кажется вкусненьким! В организме приложены все усилия для сохранения калорий и воды. Нарастают отеки (некоторые женщины отмечают в этот период набухание молочных желез) и прибавляются килограммы.

У вас пропадает влечение к мужчинам, и настроение постепенно ухудшается. Появляется животик, и фигура не ахти какая.

В этой фазе все ваши старания с похудением пустые. Усиленная диета и голодание приводят лишь к сигналу организму: «настали трудные времена – надо срочно наесться!», и включаются механизмы, вызывающие еще больший аппетит! Естественно, ни грамма веса в этот период вы не потеряете. Если вы не сидите на диете, то еще и прибавите (как правило, прибавляется около двух килограммов).

Женщинам: какие особенности организма необходимо учитывать при похудении

Автор: admin

16.12.2011 19:25 -

В эту недельку-две я бы порекомендовала расслабиться – возможно позволить себе чуть-чуть больше покушать (контролируя себя, естественно). Лучше всего застabilизироваться и продержаться без дополнительных ограничений, но и не без обжорства. Нащупайте свою «золотую середину». И самое главное, не ориентируйтесь на килограммы! Иначе вы рискуете разочароваться во всех своих стараниях и с горя набрать все то, что было героически потеряно в предыдущие фазы цикла.

В течение 12-14 дней организм получает информацию, что беременности не произошло, и происходит очередной гормональный перепад. Ваше настроение окончательно портится, вы становитесь раздражительной, ранимой.

А потом все возвращается на круги своя. Настроение постепенно приходит в норму, и перед самыми месячными (или во время них) вы резко сбрасываете все набранные килограммы, отеки спадают, и свое похудение можно успешно продолжать!

Вот и все. Удачи вам в коррекции веса!

Автор - **Наталья Москалева**

[Источник](#)