Автор: admin
18.12.2013 19:37 -

Как выбрать диету?

Людям всегда чего-то не хватает - кому-то денег, кому-то друзей, кому-то любви, а кому-то всего вместе взятого. И многие думают, что именно неидеальная внешность мешает им жить и дышать полной грудью. Особенно это актуально для женского пола. Наверно потому, что мужчины, как известно, любят глазами. Насмотревшись на моделей, гордо вышагивающих по подиумам и вызывающих сотни восхищенных взглядов, девушки бросаются худеть, искренне полагая, что это круто изменит их жизнь. Количество худеющих возрастает к летнему сезону, когда лишние кило не спрячешь под свитерами и теплой одеждой.

Очень немногие обращаются к специалистам-диетологам. Большинство обходится своими силами. Благо, что сегодня существуют сотни различных диет. Каждая из них обещает быстрое, стремительное похудение. И многие из этих диет действительно дают ошеломительный результат. Но... знаете ли вы, какой ценой даются эти "быстрые" килограммы? Не будет новостью то, что диета - стресс для организма. Он перестает получать привычное количество еды и начинает расходовать свои внутренние резервы. И поэтому как только вы сорветесь с диеты или съедите что-то лишнее, организм будет усиленно накапливать жир, так сказать "на черный день".

Внимательно присмотритесь к диете, которую вы выбрали для себя и откажитесь от нее, если:

1. Общая калорийность продуктов, потребляемых за день, составляет менее 1200 ккал. В этом случае замедляются обменные процессы. А вы не будете получать необходимую вам энергию. Со временем станет трудно выполнять обычные для вас вещи. Могут появиться головные боли, головокружения, слабость. Сможете ли вы в полной мере наслаждаться жизнью, делать то, что вам хочется, если у вас совершенно нет на это сил?

2. Вам предлагается исключить углеводы (или белки). Для нормальной жизнедеятельности организму необходимы и жиры, и углеводы, и белки.

3. Предлагается есть только какой-то один продукт (так называемая монодиета). Питаясь таким образом, вы не сможете обеспечить свой организм всеми необходимыми микроэлементами и витаминами. Как следствие, плохое самочувствие, слабость, ломкость волос, ногтей. Думаю, перспектива уподобиться скелету вас вряд ли обрадует.

4. В диете запрещается потребление жиров. Исключив жиры из своего рациона, вы будете постоянно чувствовать голод. И рано или поздно сорветесь. И наберете еще больше килограммов, чем сбросили.

5. Диета основана на раздельном питании. Ваш желудок привыкнет переваривать отдельно углеводы, отдельно белки, вы потом не сможете вернуться к нормальному питанию. Наверно именно поэтому говорят, что раздельное питание - образ жизни, что это должно быть на всю жизнь.

Кроме того, решив "быстро и эффективно похудеть", необходимо помнить, что в этом случае потеря веса только на 20% происходит за счет жира, а 80% - это мышцы.

Строгие диеты опасны и для психики человека. Иногда очень сложно остановиться. Ты говоришь себе, ну еще полкилограммчика, и все. А потом еще и еще. Так приходит анорексия - отсутствие аппетита, ведущее к истощению организма. Человек перестает есть, худеет, худеет, худеет. Самое страшное то, что он не понимает, что болеет. Ему действительно нравится то, как он выглядит при достигнутом весе 25 кг.

При соблюдении строгой диеты подстерегает еще одна опасность - булимия, т.е. поглощение еды в огромных количествах. Все логично, человек ограничивает себя во всем, а ему так хочется съесть конфетку, пироженку, бутербродик. И однажды он срывается. Он уже не контролирует себя. Он просто ест. Потом начинает ругать себя, а страх поправиться заставляет искусственно вызывать рвоту. И так он и живет, от срыва и до срыва. Вы думаете, такое поведение никак не отразится на организме? Вы рискуете угробить свой желудок, органы пищеварения.

Прежде чем сесть на строгую диету, подумайте, действительно ли это решит ваши проблемы, улучшит вашу жизнь. Зачастую, проблемы заключаются вовсе не в фигуре, а

в самом человеке. Избавившись от лишнего веса, он находит другой повод для беспокойства. А поддерживать себя в форме, следить за собой можно без голодовок, без ущерба для организма.

Самое главное - это полюбить себя, принять себя со всеми недостатками. Любовь к себе ни в коем случае не может привести вас к обжорству и тучности, ибо "Любить себя" означает "Быть требовательным к себе". Любите себя!

Автор - **Александра Надточий**
Источник