Автор: admin
04.11.2013 11:30 -

Как победить собственного «троглодита»? Эксперимент на себе.

«За зиму набрала несколько килограммов, ничего, летом они сами уйдут…» Вам приходилось слышать такие слова? Большинство женщин их не только слышат, но и произносят. Некоторые даже верят, становясь с каждым годом все шире и шире. С недавних пор я тоже.

Всегда отличалась завидным аппетитом, поэтому научилась хорошо готовить. А как удержаться, чтоб не откушать лакомства, если полдня у плиты стояла? Пока организм был молодой, пока занималась спортом, пока бегала между учебой, работой и подработками, мой «детский» аппетит, который мог бы вызвать зависть даже у симпатяги-троглодита, не доставлял особых хлопот. А сейчас чувствую, что проедаю свое тело и душу. И слово «троглодит» ассоциируется у меня не с пещерным человеком, а с собственным аппетитом.

А Вы любите поесть, вкусно и побольше? И побаловать себя во время праздников?

Обратите внимание на свои кожу и волосы на второй-третий день после пиршества. Поры переполнились тем, что было на столе – тортиком, сливочным маслом, жареной свининой, ветчиной, а точнее, их производными. Теперь это питание для прыщиков и фурункулов. Результат «на лицо» и на лице. Такой же подарок Вы сделали своей крови, лимфе, внутренним органам: жирной колбаской обвили и задушили свою печень, кинули пару булыжников в мочевой пузырь, добавили отечность и раскрасили мешки под глазами на своем портрете. Не сразу, не за один день, а растягивая удовольствие на годы и вкусные килограммы.

Желудочные эквилибристы могут практически одновременно поедать устрицы по-французски, гуляш, курочку по-китайски, хинкали, яйца по-английски, картофель, пирожки из дрожжевого теста, тыкву с огурцами и запивать все это молоком или напитком из цветного порошка. А если добавить еще и несколько коктейлей – то это уже пищевое самоубийство, медленное, но верное копание вилкой собственной могилки.

Сколько разработано диет, пищевых ограничений, предупреждений о несовместимости

продуктов и о пищевых аллергенах... Везде нитриты, нитраты, пестициды и трансгены... А аппетит от этого ни капельки не страдает!

Если честно, не хочу соблюдать какую-либо диету. Уверена, что, продержавшись несколько дней или недель на рекомендованных продуктах, сорвусь в обжорство, потому что люблю разнообразие. И сторицей вернутся обратно выстраданные «изгнанные» килограммы.

С 1 июня решила приблизиться к природе и питаться только продуктами, вообще не требующими или прошедшими минимальную тепловую обработку: овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Никакого алкоголя, порошковых напитков, консервов, бутербродов, колбасы, жарено-солено-копченого, сладкого и газированного, вчерашнего и полуфабрикатного. Попытаюсь продержаться до конца лета.

Повесила свою фотографию на холодильник (фото пришлось подправить – изображение растянуто вширь и немного обвисло складочками). Прежде чем открыть дверь, смотрю на мое прекрасное тело, спрятанное под килограммами и складками жира, пугаюсь и отхожу подальше от страшной картинки. Основная проблема – домочадцы. К сожалению, мой эксперимент по возвращению к природе они поддержали только морально, я по-прежнему должна жарить, парить и куховарить.

Стараясь сделать приятное, они хвалят мою стряпню и кушают так, что за ушами трещит. А я сижу с ними за столом, пью кефир или зеленый чай без сахара и желаю всем приятного аппетита. И чувствую, что человек, неудовлетворенный желудочно, – это я.

С гостеприимной подружкой, которая готовит еще лучше меня, общаюсь в основном по телефону или забегаю к ней на службу. На работе объявила, что у меня проблемы с желудком, поэтому ем только салатики. Если не хотите моей смерти – не предлагайте сладости и пирожные.

Глядя на симпатичный тортик, прикидываю его вес. Полкило? Представляю, как я буду носить эти полкило ниже талии или вместо талии и съедаю морковку с петрушкой. Тортик – это потом, когда стану похожа на сбежавшего узника Освенцима, когда на мне

будет не хватать мягких мест и косточки при ходьбе начнут греметь.

Прежде чем проглотить что-то вкусное, задаюсь вопросом: «Насколько эта еда полезна мне?». Ем только свежее, сегодняшнее, теплое, но не горячее. Не все полезно, что в рот полезло. И не больше блюдца – ведь количество питания обратно пропорционально качеству и продолжительности жизни.

Пожелайте мне удачи. А Вам – приятного аппетита. Или, быть может, присоединитесь?

Автор - **Надежда Руби**
Источник