Автор: admin
20.08.2013 12:34 -

Как потерять в весе, не потеряв рассудка? Приятный повод для активной ходьбы

Задайте себе нескромный вопрос и попробуйте на него ответить: «Сколько раз вы пытались похудеть?». И, пока вы загибаете пальцы на руках, на своих и, возможно, на руках того, кто сидит рядом, я вам помогу.

«А относить ли к попыткам похудеть те таблетки, которые я глотала три месяца и чуть не заработала дисбактериоз?» – спросите вы. Конечно, да.
«А занятия спортивными упражнениями, вроде разработки мышц пресса, которые вызывали досаду и невероятную боль в спине?» Само собой.
«Бесчисленные диеты, авторы которых сами уже запутались в килокалориях, белках и углеводах?» Опять же да. Снова да.

Хорошо, а теперь еще один вопрос: «Сколько из этих способов вы бросили как неприемлемые?» Ну вот, разгибайте уже пальцы и не забудьте про пальцы всех тех, кому вы их загибали. Разгибайте же. Ведь проблема заключается в том, что, сбросив злосчастные три килограмма, мы возвращаемся к привычному образу жизни, стараясь забыть диеты, как страшный сон. И тут килограммы начинают возвращаться. И в этом нет ничего сверхъестественного. Просто для того, чтобы что-то работало, оно должно продолжаться во времени.

Поэтому поговорим сегодня о тех методах борьбы с лишним весом, которые могли бы реально стать частью вашей жизни. Которые бы подошли к вашему «лайф стайлу».

Начнем с движения. **Движение** – это жизнь, активные движения – это жизнь без лишнего веса. Хороший лозунг? Еще бы. Главное – правдивый. Осталось только лишь определиться с направлениями и темпами движений.

У **активной ходьбы** во имя похудения все больше сторонников по всему миру. Думаю, нет смысла пояснять, что это очень доступный метод. Давайте сначала нащупаем плюсы.
Во-первых, это бесплатно. Плюс к этому, вы сможете сэкономить немного денег, выбрав прогулку вместо поездки на общественном транспорте.

Во-вторых, этот способ не заставляет прибегать к изощренным, изнуряющим упражнениям. Ходьба абсолютна естественна. И она вполне может поспособствовать улучшению вашего эмоционального равновесия.
Ну и наконец, это очень результативно. За час интенсивной ходьбы сжигается около 400 калорий.

Вот **несколько советов** от «ходунов» со стажем:
Ходить рекомендуется достаточно быстро, словно вы опаздываете на какую-то встречу. Темп ходьбы должен позволять вам говорить, но не петь. Лучше всего выбирать маршрут, пролегающий не вдоль дорог. Одежда должна, в первую очередь, соответствовать погоде, но все же старайтесь не выбирать слишком тяжелую одежду, главное – вам должно быть удобно, вы должны свободно себя чувствовать. Что касается времени для ходьбы, вы можете выбрать то, что удобнее для вас. Однако утренняя ходьба наиболее результативна, так как с утра жиры сжигаются легче.

Открытым и самым главным вопросом остается все же применимость этого чудного средства к вашей бурной жизни. Именно сумасшедшие темпы нашей деловой и бытовой жизни не позволяют нам воплотить в жизнь то, что даровала нам природа. Зато мы можем вполне себе позволить глотать по три таблетки три раза в день. Одну красненькую, чтоб есть не хотелось, одну синенькую, чтоб организм не вырабатывал чего-то там, и еще одну, наверное, чтоб не свихнуться и не выпить случайно три красных зараз.
Или все же стоит попробовать?

Итак, вариант первый – «**Укор работодателю**». Зачем же он арендовал офис в бизнес-центре, куда приходится добираться сквозь дебри невыносимых пробок? И почему он так мало платит, что даже оплата проезда бьет по карману? Но ведь у вас есть шанс найти хорошее в плохом.

Итак, если место вашей работы находится не более чем в 40 минутах ходьбы от вашего дома, то вы можете убить двух зайцев разом. **Во-первых**, вам не придется стоять в этих отвратительных пробках. В качестве дополнительного удовольствия от прогулки можете заниматься аутотренингом во время ходьбы или слушать любимую музыку. **Во-вторых**, вы сэкономите немного денег. Для того, чтобы это стало ощутимым, предлагаю вам каждый раз, когда отказываетесь от поездки, откладывать сбереженную сумму в отдельную копилку. А потом купить себе что-нибудь полезное. Например, тот же плеер.

Да, вам придется вставать раньше на полчаса, и, наверное, раньше ложиться. Но вполне возможно, что это поможет вам решить многие ваши проблемы, достичь большего и поверить в себя.
Хочу сразу предостеречь от прогулок в ужасную погоду, в ливень или гололед. Также стоит отказаться от этого способа, если место вашей работы расположено, так скажем, в дебрях. И не стоит возвращаться поздно вечером с работы пешком. Выбирайте безопасный маршрут.

Есть так же и другой вариант – «**Люблю свою собаку**».
Если это для вас приемлемо, может быть, стоит завести собаку. Возможно, вы даже давно мечтали о питомце, но вас останавливал тот факт, что собаку надо выгуливать. А ведь это может пойти вам на пользу. Получасовая прогулка с собакой с утра и то же самое – вечером. Главное, при этом не стойте на месте – динамичная ходьба, свежий воздух – вот ваш рецепт. Возможно, вы даже сможете побегать со своим псом, поиграть с ним. Это будет отлично. Опять же, чувствую себя обязанным предупредить вас, что место для прогулок стоит выбирать безопасное, желательно выгуливайте собаку недалеко от дома. Если это возможно, пусть вечером вам составит компанию ваш супруг или ваша подруга. Безопасность – прежде всего.

Есть и третий вариант с кодовым названием «**Я – шопоголик**». Сейчас шопинг стал неотъемлемой частью жизни практически каждой женщины. Думаю, не надо вам объяснять, что удовольствие состоит не только и не столько в покупках, сколько в самом процессе, ведь так интересно рассматривать все витрины с украшениями, присмотреть подарок любимой сестре на день рождения. Потом пошататься по бутикам с одеждой и бельем и – примерять, примерять, примерять. Если у вас недалеко от дома есть торговые центры, вы можете ходить туда по вечерам с мужем (это будет поэкономнее) или с подругами (в этом случае ручаться не берусь). Если по вечерам не получается – шопинг по выходным. Два дня беготни с тележками, корзинками и сумками – калории долой. Только не соблазняйтесь на фастфуды.

Вот такие вот незамысловатые способы. Буду очень рад, если кому-то это подойдет и поможет. Знакомить вас с альтернативными средствами борьбы с лишним весом продолжу в следующей статье. Она будет посвящена играм. До скорого!

Автор - **Яков Раков**
Источник