

Мифы о похудении. Нужно ли худеть такими методами?

Мало кто из женщин не сталкивался с проблемой лишних килограммов. Любая из нас, даже довольно стройная, рано или поздно принимает решение: «Надо худеть!». Некоторые борются с весом начиная с юных лет, другие набирают килограммы после родов, у кого-то проблема лишнего веса появляется с возрастом. И как бы мы ни настраивались на то, что нас любят такими, какие мы есть, всем нам, конечно, хочется быть стройными, не стесняясь, раздеваться на пляже, нравиться представителям противоположного пола, быть уверенными и раскрепощенными.

На пути к идеальной фигуре иногда оказывается, что наши усилия не увенчались успехом. Причина этого заключается не в том, что мы плохо соблюдали какие-то правила, а в том, что это были не правила, а всего лишь мифы о том, как похудеть, ложные утверждения.

Давайте рассмотрим самые распространенные из них.

Миф 1. Ешь, как можно меньше!

Важно не есть совсем мало, а есть здоровую пищу. После голодания жировые клетки начинают активно размножаться и запасать жир, чтобы обеспечить себя энергией «про запас».

Миф 2. Можно похудеть с помощью мочегонных и слабительных средств.

Жировые клетки не могут попасть в кишечник, следовательно, слабительные не могут их удалить. Слабительное может на некоторое время снизить вес, но затем ожирение начнет прогрессировать. Мочегонные категорически нельзя применять без показаний и назначения врача. Если вы худеете от мочегонных препаратов, обратитесь к врачу. Возможно, у вас проблемы с застоем жидкости в организме. Длительное применение мочегонных и слабительных препаратов может привести к нарушению работы почек и кишечника.

Миф 3. Сауна и массаж избавляют от жира.

Без ограничений в питании и физических нагрузок сауна не поможет избавиться от жира. В парилке из организма выходит жидкость. Кроме того, посещения сауны не должны быть бесконтрольными.

Миф 4. Похудеть поможет «сжигатель» жира!

Мифы о похудении

Автор: admin
23.01.2012 19:12 -

В результате длительного приема «поглотителей» и «сжигателей» жира ухудшается состояние зубов, кожи и волос. Причина в том, что эти препараты нарушают всасываемость многих важных компонентов пищи, а, следовательно, и витаминов. Кроме того, если вы придерживаетесь маложировой диеты, эти препараты не принесут вам никакой пользы.

Миф 5. Съешь таблетку – похудеешь!

Некоторые препараты, которые предлагаются рекламой худеющим особам, могут снизить аппетит. Но очень часто подобные таблетки и капсулы содержат сильные стимуляторы, применение которых плохо влияет на организм в целом. Иногда даже возникают психические нарушения и лекарственная зависимость. При отказе от этих препаратов вес возвращается вместе с подругой-депрессией.

Миф 6. После шести вечера калории перестают сжигаться, а начинают накапливаться.

Калории не знают, который сейчас час. Просто люди, которые едят поздно, часто переедают.

Миф 7. Обезжиренные продукты помогают худеть.

Если в продукте мало жира, это не значит, что в нем мало калорий. Иногда человек, прочитав на упаковке «обезжиренный», считает, что этого продукта можно съесть больше. Следовательно, «диетические» продукты могут помешать в борьбе с лишним весом.

Только индивидуально подобранное питание и физические упражнения помогут достигнуть желаемого результата. Нагрузки должны быть постоянными, а питание сбалансированным. Потеря веса должна быть постоянной, но постепенной. Чем медленнее вы теряете вес, тем дольше он не вернется к вам.

Автор - **Татьяна Петлева**

[Источник](#)