Автор: admin
23.07.2014 19:18 -

Срыв с диеты. Можно ли его избежать?

Статистика говорит о том, что как минимум в половине случаев диеты заканчиваются срывом. Но, возможно, не стоит рассматривать отступления от правильного питания исключительно в чёрном цвете. Срыв – это не провал, а закономерная часть процесса по изменению пищевых привычек. И тем более, не повод повернуть назад – к тому образу жизни, который вы решили поменять.

Есть способы справиться с этой проблемой и продолжить путь к красивой фигуре без досадных остановок. Любая ошибка – это возможность сделать правильные выводы и стать сильнее. Что можно сделать?

Предусмотреть срыв

Очень часто жизнь застаёт врасплох. Но если знать «подводные камни», то их можно обойти. Есть такое понятие, как «ситуация высокого риска». Для тех, кто сидит на диете, таких ситуаций предостаточно:

Негативные эмоции: злость, депрессия, скука.
Вечеринки.
Праздничные дни.
Путешествия и отпуск.
Питание в ресторанах.
Негативный настрой.
Отсутствие поддержки.
Усталость.

Все эти обстоятельства могут встать на вашем пути. Но можно предусмотреть их заранее, тогда риск срыва снижается.

Если близкие не разделяют энтузиазма – найдите группу поддержки на тематических сайтах. Если предстоит поход в ресторан – заранее перекусите и тогда не захочется заказать «побольше и повкуснее». Если настроение на нуле – отложите начало диеты на неделю-другую.

Разрешить себе «выходной»

Я всегда советую оставить один день в неделю, свободный от диеты. Обычно это суббота. Думаю, все, кто настроился на что-то посущественнее, чем три дня на гречке, должны иметь возможность отвлечься от мыслей о правильном питании.

Такой «выходной» – это хорошая стратегия по предотвращению срывов. В выходные дни обычно больше провоцирующих ситуаций. Это и вечеринки, и семейные обеды, и различные торжества. Действует психологический закон: если что-то запрещено (например, еда), то это непременно захочется получить. А если вы точно знаете, что в субботу в гостях у друзей для вас не будет «запретных плодов», то накал страстей по вкусной еде значительно ослабевает.

Единственное пожелание – это не терять голову. Блины с банкой сгущёнки на завтрак, сливочный суп с жареной картошкой на обед и обильный ужин в ресторане – это всё-таки перебор. Чтобы насладиться вкусной едой, не вписывающейся в рамки диеты, не обязательно употреблять её весь день напролёт и без ограничений.

Другой важный момент: такой выходной можно позволить себе только на разумной диете, ориентированной на плавный и постепенный сброс лишнего веса. Если применить этот подход в рамках очень низкокалорийного питания, то организм, «напуганный» экстремальной нехваткой питательных веществ, запасёт каждую лишнюю крошку в виде жира. Это ещё один довод в пользу разумных, но не чрезмерных ограничений в питании.

Исправить последствия переедания

Итак, дело сделано, вчера вы не сдержались и «пустились во все тяжкие». А сегодня тяжесть в животе, чувство вины и малодушные мысли из серии «У меня ничего не получается, может, бросить всё это правильное питание?».

Во-первых, не надо делать преждевременные выводы. Даже если весы показывают прибавку в пару кило, это вовсе не означает новых жировых запасов: 1 килограмм жира равен 7000 калорий. Это довольно много, вряд ли вы столько могли съесть за один день. Для примера, столько калорий содержится в 25 шоколадных батончиках или в 11 бутылках вина, или в 3 больших пиццах.

Скорее всего, прибавка в весе произошла из-за задержки воды. Ещё одна причина – большой объём пищи, всё ещё находящейся в стадии переваривания, внутри вашего

тела.

Первая мысль после срыва – провести разгрузочный день. Но в большинстве случаев в нём нет необходимости. Только если уж вы совсем смотреть на еду не можете. Лучше сделать акцент на овощных салатах, лёгких супах и чистой воде. И через 2-3 дня вы уже и не вспомните о том, как и почему произошёл срыв.

Взгляните на срыв с диеты как на обычную жизненную ситуацию. Неудача на работе ведь не заставляет вас писать заявление на увольнение, а ссора с любимым человеком не означает разрыв отношений. Так и с диетой. Отступление от намеченного плана – временные трудности, которые можно преодолеть.

Ставьте реальные цели, не позволяйте небольшим неприятностям встать на пути и всегда двигайтесь вперёд, даже если вдруг пришлось сделать шаг назад.

Автор - **Мария Ларина**
Источник