

Хотите похудеть? Берегите здоровье!

В очередной раз утром посмотрев на себя в зеркало, Вы обнаружили, что набрали несколько лишних килограммов. Настроение резко испортилось, снизилась самооценка, и Вы приняли твердое решение изменить ситуацию в кратчайший срок.

Как можно похудеть без вреда для здоровья?

Предлагаю сначала рассмотреть факторы, которые могут кроме желаемого результата принести вред Вашему организму.

Лекарственные препараты и пищевые добавки с незнакомым (или неизвестным составом) и, соответственно, фармакологическим действием могут принести Вашему здоровью непоправимый вред. Многие из них содержат мочегонные и гормональные препараты, которые дают быстрый эффект, но маловероятно, что они помогут Вам похудеть без нежелательных последствий. Применение гормональных препаратов без исследования гормонального статуса может привести к серьезным сдвигам в организме, кроме того, регуляция гормонов осуществляется по принципу обратной связи, поэтому поступление гормонов извне уменьшает синтез своих собственных. Мочегонные препараты выводят жидкость и важнейшие для организма ионы K, Na, Ca, Mg и др., нарушая нормальную работу сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем. Обезвоживание приводит к сгущению крови, образованию тромбов, «камней» в почках и желчном пузыре и пр.

Диеты. Некоторые из них предлагают исключить из рациона необходимые организму питательные вещества, что может привести к тяжелым последствиям. Кроме того, они могут включать в себя избыточное количество определенных продуктов, оказывающих нежелательное влияние. Например, цитрусовые, имея кислую среду, при определенной предрасположенности могут спровоцировать гастрит или мочекаменную болезнь.

Физическая нагрузка чрезмерная, не учитывающая Ваши индивидуальные особенности и имеющиеся у Вас заболевания, может привести к их обострению и в некоторых случаях появлению. По этому поводу существует крылатое выражение: «бег за инфарктом».

Что же делать? Как выбрать правильный способ?

Для начала необходимо исключить эндокринные заболевания и неврозы, обратившись за консультацией к специалисту. Изменение веса может быть первым проявлением какого-либо заболевания.

Сбалансированное рациональное питание, подобранное с учетом состояния Вашего организма, физической и психоэмоциональной нагрузки. Предпочтение отдается пище, богатой растительной клетчаткой. Кроме свежих овощей и фруктов стоит упомянуть про каши из круп грубого помола, нерафинированного зерна, цельнозерновые. Мясо рекомендуется отварное или тушеное нежирных сортов. Употребление легкоусвояемых углеводов стоит ограничить. Значительно эффективней постоянно придерживаться определенного пищевого режима и пищевого поведения, чем устраивать организму стресс в виде различных и не всегда разумных диет.

Соблюдение режима труда и отдыха, исключение умственных и эмоциональных перегрузок является важным фактором поддержания формы тела в порядке.

Определенный эффект дает применение препаратов группы энтеросорбентов – последователей активированного угля. Но, как и для любого лекарственного препарата, необходим контроль врача, осторожность и аккуратность.

Из физических упражнений наиболее безопасны умеренная ходьба на свежем воздухе и плавание. Более серьезные физические нагрузки следует давать организму после консультации со специалистом, знания и опыт которого позволят учесть все Ваши нюансы.

Главное в этом деле – это упорство, терпение, постоянная работа над собой и безоговорочная вера в результат. В большинстве случаев ключи к успеху находятся в Ваших руках.

Автор - **Эсфирь Хорольская**

[Источник](#)