

Худеть или нет?

По данным социологических опросов, большинству женщин не нравится их внешность, а, главное, фигура. Каждый день количество женщин, судорожно меряющих объем талии возле зеркала и становящихся на весы, увеличивается. Неудовлетворенные своими объемами женщины часто впадают в депрессию, садятся на изнурительные диеты или же просто грустно вздыхают.

В то же время множество фармацевтических компаний занимается разработкой препаратов для похудения, действие которых очень негативно сказывается на организме.

Отчего же женщинам с привлекательными округлыми формами так хочется похудеть? На это, прежде всего, влияет реклама, влияет то, что с экранов телевизоров и с обложек журналов на нас смотрят худые фотомодели, актрисы с точеными фигурками. Они улыбаются, они успешны, они манят в красивую жизнь. И словно говорят тебе – хочешь быть счастливой – стань такой как я. И обычная женщина забывает о том, что это всего лишь индустрия, забывает о том, что модели зарабатывают своей внешностью, что для них это визитная карточка.

Конечно, современных мужчин не привлечешь рубенсовскими формами, они так же с восхищением смотрят на красоту глянцевого женщин. Но большинство из нас живет совершенно другой жизнью, далекой от внешних идеалов. И поэтому не следует списывать все проблемы в отношениях с противоположным полом лишь на внешние данные.

Как ни странно, но красота накладывает отпечаток на жизнь женщины. Красивой быть сложно. Красивую женщину очень редко воспринимают как достойного собеседника, умного сотрудника, вокруг таких женщин всегда витает ореол загадочности, сплетен и зависти.

Но с лишним весом, бесспорно, нужно бороться, только при условии, что он действительно лишний. Но, несмотря на это, возникает один очень важный вопрос – почему же так много жалующихся на лишний вес женщин и так мало женщин, которые

действительно борются с ним? Можно предположить, что дело, прежде всего, в мотивации. Женщина не решит свои проблемы лишь похудением. Поэтому стоит разобраться, что является причиной, а что следствием в вопросе об избыточном весе.

Многие женщины не становятся счастливыми даже после похудения, они не рады своему отражению в зеркале. Это происходит в том случае, если вес был не причиной, а следствием. Следствием низкой самооценки, депрессии, отсутствия сексуальной жизни. Ведь как мы себя утешаем, когда нам тоскливо? – Правильно, мы идем к холодильнику. Сладости помогают нам убить время, время которое мы можем посвятить чему-то полезному. А лишая себя и этого удовольствия, депрессия может только лишь усилиться.

Поэтому, если вы действительно хотите похудеть, то стоит определить причину вашего желания. Прежде всего – худейте для самой себя. Вначале немаловажно полюбить себя такую, какая вы есть – со всеми недостатками фигуры. Ведь совершенно не обязательно иметь модельную внешность для того, чтоб стать счастливой. Не бойтесь привлекать к себе внимание, не бойтесь яркой одежды.

Не думайте каждый раз о своем весе, когда с кем-то знакомитесь, будьте раскованны. Важно ведь не количество, важен ведь внутренний мир человека. И улыбка на вашем лице может привлечь интересного человека, который будет ценить вас. Что вы будете желанны не только из-за своих внешних данных.

У вас должно быть хобби, которым вы будете заниматься в свободное время. И которое будет отвлекать вас. Жить нужно здесь и сейчас, а не ждать, пока ваше тело приобретет желаемые вами размеры.

Но даже если вы себя любите и с лишним весом, то не стоит забывать о его негативном влиянии на здоровье организма. Поэтому всегда можно найти причины держать себя в форме. Почувствуйте себя моложе и увереннее.

Любите себя, совершенствуйтесь и тогда проблемы покинут вас!

Автор - **Алина Наркелюк**

[Источник](#)