

Как не надо худеть или Насколько часто питаться?

Борьба с самим собой за свою же фигуру - занятие увлекательное. Подари некоторым борцам эти самые заветные и желанные формы - что делать будут? Наверное, снова вес набирать, чтобы бороться и смысл в жизни видеть.

Впрочем, обобщения, конечно, не совсем уместны. Многие, действительно, желают сбросить вес и готовы идти на любые жертвы. Считая причиной бед переедание, они морят себя голодом и потом искренне недоумевают, почему, терпя такие мучения, к цели не приближаются.

Позволю себе привести некоторые аналогии. Как известно из менеджмента, правильное управленческое решение не усложняет, а упрощает регулируемый процесс и не утруждает, а облегчает жизнь. Так и в «святой» борьбе с лишним весом. Не надо мучиться и терпеть. Надо подумать, что делается не так и что надо сделать правильно.

Как заставить себя потреблять меньше пищи? Самое простое решение - ограничить количество приемов. Вроде бы все правильно, реже ешь - меньше съедаешь. А на самом деле?

Очень удобный способ ограничить количество приемов пищи - не обедать на работе. Придумал какую-либо срочную задачу, сидишь в офисе безвылазно и о голоде почти не вспоминаешь. Но организм так просто не проведешь. Он обязательно наверстает свое в ужин, вы даже заметить не успеете.

А вот здесь скрыты «грабли». В наших клетках, оказывается, есть такой фермент, как синтаза жирных кислот. После нескольких часов голодания активность этого фермента возрастает семикратно. Организм получает сигнал о возможных «трудностях со снабжением» и «решает», что пора бы позаботиться о запасах.

Практический результат «заботы» - ускорение синтеза жира. За время переработки порции пищи, принятой после многочасового голодания, организм успевает «спрятать в

загашнике» в несколько раз большую ее часть, чем при обычном режиме питания. Вывод? Отказавшись от обедов, вы будете толстеть еще быстрее.

Чтобы худеть, надо регулярно питаться. Регулярность эта зависит от состояния здоровья и привычек. Если есть проблемы с желудком или кишечником - лучше придерживаться одинаковых по длительности перерывов между приемами пищи. Если проблемы отсутствуют, кушайте, когда почувствуете голод.

Куда важнее, какие продукты вы едите, и в каком количестве. Распространенная ошибка - замена полноценного питания перекусами, булочками с чаем, шоколадом или хотдогами. В таком режиме организм получает избыточное количество углеводов, которые надо куда-то девать. Куда? Да-да, все туда же, в «проблемные области» живота, талии, бедер.

Хорошая идея - не переедать на сон грядущий. Но как ее «воплощают в жизнь»? Придя с работы, усталый человек плотно ужинает. Затем мелкие домашние дела и отдых у телевизора. Спустя несколько часов вновь напоминает о себе желудок, но человек пытается его «удержать в узде». Какой уж тут сон, когда кушать хочется все больше и больше. В конце-концов, в результате неравной борьбы, «крепость»-холодильник выбрасывает белый флаг, после чего начинают действовать чары Гипноса и Морфея.

Не надо себя мучить глупыми формальными ограничениями. Просто старайтесь не съедать «в один присест» все, что перед вами. Продумайте меню и не покупайте лишних продуктов, пусть «не мозолят глаза». Кушайте, если хотите, но только заранее определите, что вы будете кушать и сколько.

«Набивать утробу» бессмысленно. Нами «правит» химия, поэтому «команды управления» проходят с некоторой задержкой. Моменты поступления достаточного для организма количества пищи и появления чувства сытости разделены определенным временем. Учитывайте его.

Конечно, борьба с весом требует определенных усилий. Но между усилиями и мучениями есть разница. Доброго здоровья и удачи!

Как не надо худеть или Насколько часто питаться

Автор: admin

22.10.2013 20:47 -

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)