

Еще великий Аристотель больше двух веков назад говорил: убивают крайности. Сам он исповедовал умеренность во всем и считал ее основой успеха в любом деле. С таким подходом сегодня он стал бы очень удачливым инструктором тренажерного зала. Именно умеренность программы похудения дает самый быстрый и, главное, необратимый эффект. Попытка форсировать потерю веса приводит к противоположному результату - вы становитесь еще толще. Парадокс? Нисколько! Речь идет о фундаментальном законе эволюции. Спорить в природой бесполезно. Лучше возьмите ее в союзники.

Знаете главный закон выживания? Нельзя голодать. Иначе пострадают клетки, а вместе с ними и генетический код. Ну а нарушение генетической "цепи" времен и есть смерть вида. Получается, когда вы замахиваетесь на похудение, вы вступаете в схватку с космическими силами эволюции. Именно они миллионы лет учили ваш организм накапливать жир на случай нехватки пропитания. Заранее можно сказать, что сражение будет нелегким. Ваш организм натренирован природой на самые разные неожиданности. Такой простой мерой, как банальное снижение калорийности рациона, его никак не пронять. Больше того, наемните организму, что его ждет долгая "голодовка", и он возьмет такую круговую оборону, что с ней не совладеет и американский спецназ.

Поверьте, тут нет никакого журналистского преувеличения. Пара часов голода, и организм начинает выкатывать на позиции тяжелую артиллерию - намертво блокируются все внутренние реакции, которые идут с расходом жиров. Дальше - больше. Организм тушит свет. Без шуток. На языке науки это называется механизмом сверхадаптации. Речь идет о замедлении всех процессов внутри организма, другими словами, о разновидности летаргии, цель которой свести энергозатраты к минимуму. Согласитесь, это разумно. Праздничная иллюминация несовместна с логикой экономии. Причем, организм предпочитает перестраховаться. Вы сокращаете калорийность своего рациона на 25%, а вот темпы обмена обваливаются сразу на 35-40%. Понятно, что ровно настолько сокращаются и темпы сжигания жира (это одна из многочисленных обменных реакций). Тут уж крути педали велоэргометра хоть до посинения, толку все равно не будет! Вот здорово! А вы-то думали: буду мало есть и много тренироваться, вот и похудею. Как же быть? Читать блог о диетах, фигуре и правильному питанию. В полной версии статьи "Философия похудения" Вы узнаете как правильно похудеть и выглядеть всегда на все сто!