

Если вы хотите похудеть, то следующие простые 5 правил помогут сделать ваше снижение веса комфортным, а результат – более достижимым.

Правило первое.

Перед тем, как заняться похудением, как и перед любым другим делом, продумать, чего именно вы хотите достичь.

Продумайте и представьте, используя все органы чувств, как вы будете выглядеть, как будете себя чувствовать, какие эмоции будете переживать, как будете думать о себе и воспринимать себя в обновлённом виде.

После того, как вы создадите ваш стройный образ, продолжайте обращаться к нему. Этот образ вашей стройности поможет двигаться к цели, даже когда вы не будете об этом думать, и легче преодолевать соблазны.

Правило второе.

Помните, что снижение веса – это процесс. Если вы набирали вес в течение какого-то времени, то не ждите мгновенного успеха. Хорошо, когда вы настроитесь на постепенное и умеренное снижение веса.

По рекомендациям ВОЗ самостоятельное безопасное снижение веса проходит со скоростью до 500 г в неделю! Так что 1,5 – 2 сброшенных кг в месяц – вполне приличная спорость.

Настройтесь на то, что вы «бежите длинную дистанцию», не ждите быстрых результатов и не расстраивайтесь, если время от времени ваш вес не меняется.

Снижение веса не может и не должно идти каждый день. Потому даже при правильном способе похудения вес может иногда «останавливаться» и даже возрасти, чтобы потом снова уходить. Более подробно о динамике снижения веса смотрите [здесь](#).

Правило третье.

Если вы хотите не только убрать лишний вес, но и надолго сохранить полученный результат, то избегайте голодания.

Наши тела за много лет эволюции приспособились к тому, чтобы справляться с голодом, как с частой угрозой жизни. Голод для организма является сигналом к тому, чтобы снижать скорость обменных процессов и переходить к программе накопления энергии в виде запасов жира. И одно из мест для отложений жира – это подкожная жировая клетчатка.

Так что помните, что голодание даёт снижение веса, которое обычно длится недолго – это раз. И два – создаёт тенденцию к накоплению жира в дальнейшем.

Правило четвертое.

Если вы хотите сбросить вес и сохранить потом достигнутый результат, то смотрите скептически на сложные диеты. Чем более изощрённую диету вы будете использовать, тем меньше шансов на сохранение достигнутого веса.

Причина в том, что ваше тело «делает вывод» о том, что, если для снижения веса нужно совсем отказаться от какого-то продукта или даже группы продуктов, то, соответственно, для сохранения веса нужно будет продолжать отказываться от этих продуктов. Столько, сколько вы хотите сохранить достигнутый вес.

Т.о., если вы хотите сохранять полученный вес до конца своих дней, получается, что вы

должны избегать тех же продуктов до конца жизни. А это уже очень сложная задача.

Потому не стоит использовать очень сложные и изощрённые диеты, если вы хотите не только сбросить вес, но и сохранить достигнутый результат в дальнейшем.

Подробнее о диетах смотрите здесь.

Правило пятое.

Двигайтесь.

Физическая активность положительно влияет на скорость обменных процессов – а это значит, что накопленные килограммы будут уходить быстрее – это раз.

Два – движение вырабатывает в мышцах те вещества, которые влияют на наше настроение, и позволяет отреагировать эмоции. Это значит, что ваше настроение становится лучше, и вам для этого не надо есть пищу!

Используйте эти простые правила для того, чтобы не только похудеть, но и надёжно сохранить полученный результат в дальнейшем.