Автор: admin
21.06.2011 10:06 - Обновлено 30.10.2014 09:22

Любовь и лишние килограммы. Кто кого?

Привет, весна! Мы тебя так долго ждали! И ты, наконец, заглянула в окошко согревающим солнышком и капелью. Уже от самого слова «весна» веет свежестью, запахом пробудившихся цветов, ароматом набухших почек. Одним словом – созиданием.

Весна «подстегивает» женщин обратить на себя особое внимание. Обостряется желание быть стройной, помолодевшей, свежей и красивой, как сама весна. Поэтому и не удивительно, что именно весной набирает обороты борьба с лишним весом.

Одни садятся на диеты и усиленно тренируют свое тело, чтобы комфортно чувствовать себя на пляже. Другие мучаются угрызениями совести, так как не в силах отказаться от кусочка торта. Правда, есть и такие, которые живут и радуются жизни, вторя популярной песне: «Полюби меня такой, какая я есть».

Как же найти ту самую золотую середину, чтобы и радоваться жизни, и выглядеть привлекательно, и не «воевать» с самой собой? Попробуем разобраться.

В кругу своих знакомых вы, наверное, встречали людей, которые постоянно борются с лишними сантиметрами на своей талии. При этом они прибегают к различным способам похудения: голоданию, диетам, шейпингу, пищевым добавкам и т. д. Одни добиваются желаемого результата, другие, наоборот, прибавляют в весе. Почему так происходит?

Психологи объясняют это таким образом: лишние килограммы приносят некоторым женщинам неосознанные ими выгоды. Какие? Перечислим их:

1. Избыточный вес наполняет жизнь смыслом. Есть цель и к ней нужно стремиться. В основном это касается тех женщин, которые уже вырастили детей и не работают. Невостребованность приводит к стрессу. Выход находят, объявляя войну телу.

2. Избыточный вес помогает преодолеть разочарование в устройстве личной жизни. Дама убеждает себя, что пока не похудеет, замужем ей не бывать. Низкая самооценка делает свое пагубное дело.

3. Избыточный вес «помогает» избежать ответственности. Ведь на лишние килограммы можно списать свои неудачи.

4. За избыточным весом можно «спрятаться» от стресса, который возникает из-за боязни изменить свою жизнь. Например, развестись, поменять работу и т. д. В этом легче винить свое несовершенное тело.

5. Иногда избыточный вес – результат частого застолья, которое выбирают как способ общения.

6. Когда мы поглощаем пищу, то кровь приливает к желудку и тревожные мысли, которые возникают в голове, успокаиваются. Бессознательно отправляя в рот кусок за куском, мы временно заключаем с собой перемирие.

И это далеко не все скрытые выгоды, за которые «цепляется» женщина, получая при этом лишние килограммы. Вот и получается, что выгоды оказываются сильнее самых эффективных методик похудения.

Что же делать с этими неосознанными выгодами? Осознать и отказаться от них! Как это сделать?

Нужно просто сменить акценты – правильно выстроить взаимоотношение не только с окружающим миром, но и с самой собой: полюбить себя, не осуждать свое тело. Необходимо измениться внутренне и понимать последствия. Если вы будете в мире с собой, смените ориентиры, то и расстаться с лишними килограммами поможет любая методика похудения.

Разумная жизнь ждет вас, как и весна. Остается лишь пожелать успехов на этом пути!

Автор - **Лариса Светикова**

Источник