



Любите свой вес, не боритесь с ним, и снижайте, не спеша!

На страницах <http://vladblog.info> Вы узнаете 'Как это можно осуществить'

## шагов к похудению



Многие прекрасные дамы испытывают желание похудеть, сбросить лишний вес, видеть себя стройными и изящными. И практически все они настолько же прекрасно отдают себе отчет в том, какой это титанический труд. Ведь каждый сброшенный килограмм можно уподобить выигранному сражению.

А уж выдержать долгосрочную диету - это почти то же самое, что выиграть войну! Для этого нужна невероятная сила воли, которой представительницы слабого пола могут просто не обладать по определению. А коварная жизнь к тому же непрестанно подкидывает соблазны, перед которыми невозможно устоять: то вечеринка со всякими вкусностями, то самой приходится дорогих гостей потчевать - как тут устоишь?!

И вот тут мы лишь разводим руками: "Что поделаешь - у меня нет силы воли". Но дело здесь не в воле! Проблема заключается в отсутствии четко сформулированной стратегии. Не надо открывать америк! Мы живем в XXI веке, когда поведенческие модели уже досконально изучены. Когда вы решаете научиться водить машину или заняться каким-то видом спорта, то сначала наблюдаете, как это делается, обсуждаете детали со специалистом, а затем принимаетесь тренироваться. Вряд ли можно рассчитывать на успех, если у вас нет четкого плана.

Мы предлагаем вам всего семь способов... нет, не превратиться за две недели в Клаудию Шиффер, а просто сбросить лишний вес. **Неамного, но сбросить.** Выберите из них парочку, которые вам больше приглянутся, и постепенно введите их в привычку. Потом можете присоединить к ним еще пару. Кроме того, разумно прибавить еще что-нибудь - из собственного опыта. Эту кашу маслом никак не испортишь! И вскоре вы почувствуете, что образ жизни организован таким образом, что вес находится под контролем.

## ***1. Ведите строгий учет съеденного***

Специалисты по диетам в один голос утверждают, что легче сбрасывают вес именно те, кто строго учитывает, что съедено на завтрак, обед и ужин, а также в промежутках. К подобному же выводу приходят и сами желающие похудеть, независимо от того, применяют ли они ударные методы (пять килограмм за три дня!) или же садятся на долгосрочную диету.

Подобные записи имеют двойную пользу.

Во-первых, вы имеете точную картину продуктов и блюд, которые вы потребляете за день. И тут возможны открытия. Оказывается, вам не хватает завтрака, обеда и ужина, и вы поддерживаете себя частыми перекусами. Или доедаете за детьми. В обычной ситуации вы бы даже не обратили на это внимание, а при записи начинаете осознавать, откуда берутся лишние калории.

Во-вторых же, сам процесс "протоколирования" тормозит ваши аппетиты. Порой вы откажетесь съесть лишний бутерброд или пирожное, лишь бы не заносить этот факт в кондуит.

## ***2. Старайтесь не держать соблазны на виду***

Если пачка чипсов или печенья будет лежать у вас на кухне на видном месте, то невольно в течение дня вы станете из нее "поклевывать". Аналогичная история с открытой коробкой конфет - ну как, проходя мимо нее, можно удержаться и не бросить в рот одну аппетитную конфетку? Перед подобным искушением трудно устоять. Поэтому желательно, чтобы никаких готовых продуктов не хранилось на виду.

## ***3. Ограничьте порции***

Зачастую во время еды над нами довлеет заповедь то ли приличия, то ли голодных годов: все, что положено на тарелку, должно быть съедено. Не надо идти против установленной традиции - можно и ее использовать себе во благо.

Это значит, что ограничение должно вводиться на стадии наполнения тарелки. Условьтесь с собой, что вы не будете класть себе, а значит и съедать, больше одной столовой ложки салата или гарнира. Когда на столе присутствует изобилие закусок, вы можете попробовать любую, но только по одному кусочку: кусочек копченой колбасы, кусочек буженины, кусочек сыра и не более того. Даже при дружеском застолье вы не останетесь в накладе - попробуете всего, что предложено, но переедания не будет.

## ***4. Ешьте сидя***

Это условие обезопасит вас от молниеносных домашних перекусов, когда вы либо лакомитесь кусочком колбасы из холодильника, либо кидаете в рот

печенье, проходя мимо стола. Нет, так дальше не пойдет! Вы можете съесть то же печенье, но для этого вам необходимо присесть. На второй или третий раз вы определенно решите, что не следует тратить драгоценное время или просто отклоняться от избранного курса.

### ***5. Тщательно пережевывайте пищу***

Во-первых, это приводит к лучшей усвояемости продуктов - вы облегчаете работу желудку, который будет переваривать уже подготовленную "кашку", а не отдельные куски пищи.

А во-вторых, медленное пережевывание способствует быстрому утолению голода и последующему насыщению.

### ***6. Налегайте на низкокалорийные продукты***

Истина проста: если вы станете наполнять желудок низкокалорийными продуктами, в нем останется меньше места для высококалорийных. Поэтому возьмите за правило начинать обед или ужин с вместительного блюда, заполненного всевозможной зеленью - салатом, капустой, огурцами, помидорами. Когда настанет час перейти к пицце или жирной курице, ваш аппетит будет утолен, и вы сможете позволить себе лишь попробовать второе блюдо, а то и вовсе от него отказаться.

### ***7. Запаситесь шагомером***

Ну что мы все о еде да о еде! Не мясом и овощами едиными жив человек. Всем очевидно, что для того, чтобы похудеть, надо не только правильно питаться, но и двигаться. Конечно, пробежки по утрам вам отнюдь не помешают, но многие приравнивают это занятие к подвигу. Поэтому не станем столь высоко ставить планку. И вообще, человеку скорее присуще ходить, нежели бегать!

А вот ходить и вправду следует побольше. И чтобы контролировать себя, купите простой шагомер. Будет очень хорошо, если вам удастся вышагивать каждый день примерно с десятков тысяч шагов. Поставьте себе такую цель и добивайтесь ее ежедневно.



Источник: Блог Владимира Иванченко

«Любите свой вес, не боритесь с ним, и снижайте, не спеша!»

<http://vladblog.info>