



Любите свой вес, не боритесь с ним, и снижайте, не спеша!
Блог <http://vladblog.info> есть попытка: 'Как это можно осуществить'

Худеть или нет?

Краткое описание:

Одна история похудения из дневника худеющей женщины,
и нужно ли было ей худеть вообще.
Комментарий психолога (худеть или нет?)



Худеть или нет; вот в чем вопрос! А может, килограммы, с которыми ты так хочешь расстаться, совсем не лишние?

Я никогда не была худышкой, но и отказывать себе в еде не привыкла. Но однажды я все-таки четко решила - пора бороться с лишними килограммами.

Стоило ли так стесняться того, какая я есть?

Первые попытки

"1 августа, среда. Пришла на работу и сразу отправилась к доске, на которой вывешивают меню. Ура! Сегодня чахохбили и "столичный салат". Еле дождалась обеда.

Долго думала, что взять: чахохбили или "столичный"? Взяла и то, и другое. Лучше не буду ужинать.

Не успела устроиться за столиком с двумя тарелками, как рядом возник Стас из отдела продаж. Не секс-символ, но что-то в нем есть... Уже полгода обещаю себе похудеть и покорить его сердце. Теперь он сидит рядом и смотрит на мои тарелки. Наверняка думает: "Неужели эта жирная корова все съест?" А у самого на подносе лишь салатик и борщ.

И вообще, как можно есть в присутствии мужчины своей мечты? В панике вскочила. Пробормотала, что мне срочно надо к начальнику.

С горя купила коробку берлинского печенья и огромную плитку шоколада. Съела все всухомятку".

"2 августа, четверг. Нет, я уверена, эти весы давно пора выбросить! Они сломаны! Не могла же я поправиться на два кило за два дня! Надо сесть на строгую диету: сырая гречка, залитая кипятком.

Говорят, ее можно есть в неограниченных количествах - хоть ведро. Хм, ведро сырой гречки... Ужас!

Стас сегодня курил на лестнице с Мариной из бухгалтерии. Она очень стройная. Моложе меня на пять лет. Ради чего я должна есть сырую гречку, если Стас общается не со мной? Может, мне тоже начать курить? Говорят, это способствует похудению..."

"3 августа, пятница. Сегодня не обедаю. Я докажу им всем! Я стану на много стройнее Марины.

Вечером подружка пригласила к себе на торт. Куплю низкокалорийные хлебцы. Пусть Дашка ест свой торт, а я буду наслаждаться ее обществом и хлебцами".

"4 августа, суббота. Наверное, надо смириться с тем, что диеты не для меня. И стройная фигура тоже. Я не могу отказаться от сладкого.

Вчера Дашка рассказывала про подругу, которая была стройной, но после рождения второго ребенка так растолстела, что ей пришлось менять весь гардероб. И тут я подумала: какой смысл отказывать себе в еде, если после родов все равно поползешь по швам? Словом, мы съели по два куска торта, штук по пять конфет, коробку шоколадного сыра, по батончику "Марс".

Биг-мак и пицца

"5 августа, воскресенье. Звонила сестра. Посоветовала меньше общаться со стройными девушками, больше тусоваться с теми, кто толще меня. Наверное, в этом есть своя правда. На фоне толстушек я буду выглядеть стройнее безо всякой диеты. Только с кем мне тогда дружить?"

"6 августа, понедельник. Решила начать курить: авось похудею. Вышла на лестницу: там курила Марина. Она презрительно посмотрела на меня. Я даже не решилась попросить у нее сигаретку. Мимо проходил Стас. Кивнул Марине. Посмотрел на меня с любопытством: "А ты, Оля, что делаешь? Дышишь?" Похоже, курильщица из меня не получится.

Сегодня выдавали премию. Решила отпраздновать это в "Макдоналдсе". Купила биг-мак, картошку, ванильный коктейль, филе-о-фиш, два пирожка с вишней. Надо же как-то утешить себя после стресса..."

"7 августа, вторник. Ну почему я родилась такой жирной! Сегодня зашла в магазин джинсов. За прилавком стоял такой парень... Я даже забыла про Стаса! Решила обязательно купить что-нибудь у этого ковбоя. Поинтересовалась джинсами. Он протянул мне гигантские штаны: "Думаю, вам подойдет эта модель. Она хорошо скрывает бедра..." Я застонала. Как можно быть таким бестактным! Парень, видимо, принял мой стон за выражение недовольства товаром. Начал уговаривать: "Прекрасные джинсы! Посмотрите на ткань! Она никогда не протрется на внутренней стороне бедер!" Нет, меня никто никогда не полюбит...

Ушла из магазина, ничего не купив. Зато отоварилась в супермаркете. Три пиццы, шоколадка, пакет печенья и книга "Похудеть за семь дней".

"8 августа, среда. Стас предложил мне выпить кофе в баре! Ура! Но я

отказалась. Надменно сказала, что не пью кофе. Не могу есть при мужчинах! Он пожал плечами и пошел в столовую один. Сначала я была уверена, что поступила правильно. Потом стала сомневаться: может, надо было пойти с ним и заказать минералку?"

"9 августа, четверг. В какой-то книге юная фотомодель каждое утро бегала по улицам в полиэтиленовом костюме. Потела и теряла таким образом вес. Может, взять этот метод на вооружение?"

Полиэтиленового костюма у меня не было. Но были непромокаемые лыжные штаны и болоньевая куртка. Сойдут за полиэтиленовые. Решено: завтра занимаюсь бегом".

На зарядку становись!

"10 августа, пятница. Утренний забег прошел весьма паршиво. Через пять минут заболел бок, и пришлось не бежать, а плестись, согнувшись. Двое школьников сказали мне вслед: "Вон тетка трясет окорочками!" Пожилая женщина высказала предположение, что я пьяная.

Вечером взвесилась. 69,900. Стоило так мучиться из-за ста граммов?"

"11 августа, суббота. Видела передачу про фитнес. Ведущая рассказала: можно качать бедра постоянно. Сидишь, например, на работе и потихоньку напрягаешь мышцы. Постепенно бедра становятся стройными и твердыми, как сталь. Решила применить знания на деле".

"12 августа, воскресенье. Ездила на дачу. Сев на диванчик в метро, начала сжимать и разжимать бедра. Ягодицы тоже напрягаются! Значит, заодно избавлюсь от целлюлита на "пятой точке". Долго напрягала мышцы, но вдруг пожилая женщина слева демонстративно встала и отошла, поджав губы.

Зато южанин справа заметно оживился и начал трогать меня за коленку. Хм... Похоже, они не поняли, что я делаю зарядку".

"13 августа, понедельник. Сотрудница рассказала про дешевый тренажерный зал с бассейном. Стас посмотрел на меня и спросил: "А ты пойдешь?"

Ну вот, уже и он намекает, что мне надо похудеть... Надулась и сказала, что мне некогда заниматься этим. Стас огорчился: "Жаль, одному не хочется в бассейн. Если бы с тобой..." Услышав это, Марина оживилась: "Пойдем со мной!" Ну, не дура ли я?"

"14 августа, вторник. Сегодня проснулась и подумала, что все к лучшему. Вряд ли я решилась бы надеть купальник при Стасе.

Вообще, дались мне эти мужчины? Тридцать лет без них прожила и еще столько же проживу. Есть другие удовольствия... Вспомнила, что у меня в морозилке завалялась пицца с колбасой".

"15 августа, среда. Вчера в книге "Вы - само совершенство!" вычитала, что люди сами создают себе проблемы. Программируют себя на неудачи. Вот я говорю себе все время: "Жирная корова!" От этого и толстею. А если говорить, что я стройная березка, все наладится.

Весь день шептала про себя, что я стройная березка. Потом напевала: "Я такая красивая сегодня..." Закончилось тем, что в голос запела на совещании. Негромко, но сидящая рядом Марина усмехнулась".

"16 августа, четверг. Прочла в журнале статью про харасмент. Это когда женщин на работе домогаются сексуально. В статье много полезных советов о том, как с этим бороться.

Какая несправедливость! Одни не хотят, чтобы их домогались, а к ним все равно пристают. Другие, как я, не против легкого харасмента. Со стороны Стаса, например. Но на них никто не смотрит. Все достается худышкам: и красота, и любовь, и харасмент".

"17 августа, пятница. Решила сесть на диету. В очередной раз. Но тут позвонила Дашка и рассказала про подругу, которая, сидя на диете, потеряла восемь килограммов. А потом у нее началась жуткая депрессия. Из-за авитаминоза. Сначала попросила Дашку узнать у подруги диету, по которой та худела.

Потом пошла на кухню и задумалась. С депрессией Стас меня точно не полюбит. Даже стройную. Съела два пирожных с кремом и кусок салями".

"18 августа, суббота. Взвесилась. 70,200. Но какое это имеет значение? Позвонил Стас! Он хочет встретиться! В "Макдоналдсе"!

Поначалу я не знала, как к этому отнестись. Протянула: "С детства не была в Маклаке!" Но Стас удивился: "С детства? Да я тебя в каждую премию вижу в "Макдоналдсе" у работы!" Все тайное становится явным..."

"19 августа, воскресенье. Свидание со Стасом прошло замечательно! И главное, я не стеснялась есть в его присутствии. А потом он признался, что я давно нравлюсь ему. Вот как! Выходит, не родись стройной, а родись нестандартной

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Похудение: без права на ошибку

Прежде чем выбирать диету, выясни, насколько тебе это надо. Ведь часто мы принимаем решения под влиянием эмоций, насмотревшись журналов, где все модели обладают идеальными формами. Думаем, что стоит лишь похудеть, и жизнь кардинально изменится. Если бы все было так просто...

Для начала убедись, действительно ли полнота угрожает твоему здоровью.

Можно вычислить это с помощью специальной формулы, определив индекс массы тела (ИМТ). Вес тела в килограммах нужно разделить на возведенный в квадрат рост. (Возьмем, к примеру, указанный в тексте вес 70 кг. Предположим, что рост девушки составляет 1 м 65 см. Тогда ИМТ будет следующим - $70:1,65^2=25,7$) Нормальный ИМТ от 21 до 25. Не волнуйся, если он превысит 25 - это признак избыточного веса, но еще только "слегка" избыточного. Не забудь, что еще учитываются и возраст, рост, телосложение.

Выбирая строгую диету самостоятельно, ты, скорее всего, будешь обречена на провал. Не наступит ни физическое, ни психологическое улучшение. Даже наоборот - это приведет к стрессу. Ведь голодный человек плохо воспринимает информацию, становится раздражительным.

Если ты поняла, что худеть необходимо, не рассчитывай на быстрый результат. Стоит скептически относиться к быстрой потере веса: вскоре ты все равно наберешь утраченные килограммы.

Не спеши слушать советы подруг по поводу той или иной диеты. Если для них это оказалось подходящей системой питания и им удалось сбросить лишний вес, то это не значит, что так же произойдет и с тобой. Лучше не голодать, а питаться часто, но в небольших количествах.



Источник: Блог Владимира Иванченко

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

<http://vladblog.info>