

Избавьте себя от лишнего веса



Как правило, появляющийся лишний вес - это первый звоночек будущих болезней, но не сами болезни. И не редко причиной этого становятся наши психологические проблемы.

У кого-то еда одно из развлечений или наоборот, средство от стрессов.

Без понимания этого - все ваши усилия сбросить лишние килограммы будут обречены на неудачу.

Будьте честны с собой!

Разберитесь, кому вы хотите угодить - любимому, родителям?

Знайте! Успех придет только тогда, когда вы сами этого очень захотите, для себя, любимой.

Попробуйте начать борьбу с килограммами не с радикального изменения своего образа жизни, а с постепенного изменения образа мыслей. Поймите, что на самом деле вашему организму вовсе не нужны те лишние сотни калорий, которые вы незаметно для себя съели с печеньем, сидя перед телевизором. А если привычка пока сильна, устройте перекус фруктами.

Осознайте бесполезность, а иногда и вредность многого из того, к чему вы так привыкли.

Попробуйте вместе со снижением калорийности приготовляемой пищи уменьшать, понемногу, и порции.

Помимо этого помните, что притупить аппетит можно, просто выпив воды, Она создаст ощущение наполненного желудка, особенно если приступы голода будят вас ночью.

Нелишним будет совет начинать обед с салата из свежих овощей. Он может утолить голод раньше, чем дойдет очередь до основного блюда.

Кроме того, можно приучиться растягивать удовольствие, особенно если вам еще трудно контролировать свой аппетит.

Если пирог или торт слишком вас соблазняют - попробуйте его заморозить, разрезав на маленькие кусочки, и доставайте только по одному кусочку к чаю.

От вас не требуется забыть обо всех вкусностях, можно все, но в пределах разумного и полезного. И не очень то себя жалеете, в голодный обморок вы не упадете. Зато через 1...2 недели, встав на весы, вы будете приятно удивлены, и энтузиазма прибавится наверняка.

А с энтузиазмом все делается легко!