



Любите свой вес, не боритесь с ним, и снижайте, не спеша!
На страницах <http://vladblog.info> Вы узнаете 'Как это можно осуществить'

Как заставить ЕГО похудеть?

Семь возможных подходов



С некоторых пор фигура супруга стала претерпевать неприятные изменения. Вместо кубиков пресса у моего еще пару лет назад атлетически сложенного Адониса появился "пивной живот".

Робкие попытки "усадить" его на диету шутливо отвергались, мол, это комок нервов, и вообще, полный мужчина - сексуален. Но этот "комок нервов" все больше нервировал меня. Я не могла спокойно смотреть, как мой некогда поджарый супруг превращается в толстого увальня. И я решила заставить его похудеть! Но так, чтобы он ничего не заметил. На помощь пришли знакомые: оказывается, многие из них уже давно тайком "экспериментировали" на своих любимых.

Подход первый

Апельсиновый рай

Моя подруга Таня уже который год борется с лишними килограммами. Правда, не со своими (поскольку таковые у нее отсутствуют), а собственного мужа. Что она только не пробовала: пыталась приобщить его к утреннему бегу, готовить не так вкусно... Все без толку. Тогда Таня поняла: нужно найти такой метод похудения, который совпал бы с его предпочтениями.

Любимое занятие ее избранника - путешествовать. И она предложила ему отправиться в экзотическую страну, где полных людей не существует. Две недели супруг изучал достопримечательности Таиланда, питался исключительно жареной саранчой, ананасами и прочей малокалорийной экзотикой и даже обучился азам тайского массажа. Домой приехал помолодевшим лет на пять и на столько же килограммов постройневшим. А вместо сытных ужинов он отныне устраивает Татьяне сеансы эротического массажа.

Сложности. Экзотические страны - удовольствие не из дешевых.

Подход второй

Фитнес-уроки

Алена записалась в тренажерный зал вместе с мужем. Но после первого занятия он заявил, что крепатура и тяжелый умственный труд - вещи несовместимые. С тех пор идефиксом Алены стало затащить благоверного в фитнес-клуб. Поскольку тот ни на какие уговоры не поддавался, она решила включить воздействие на подсознание. "Помнишь того толстяка в жутком синем трико? Посмотрел бы ты на него теперь - уже почти Аполлон", "Ах, какие мускулистые и накачанные ребята занимаются в нашем зале!", "Знаешь, наш тренер сегодня сказал, что тот самый толстяк, как только начал заметно худеть, нашел престижную работу".

Чувство соперничества и небольшая доля ревности сделали свое дело: сначала муж стал встречать Алену с тренировок, а потом и сам пришел на занятия. А недавно, поспорив с пресловутым обладателем синего трико, что похудеет быстрее, сел на диету. Правда, успехи еще довольно скромные, но очень уж не хочется ему выглядеть хуже толстяка.

Сложности. У очень полных мужчин на животе расположены рецепторы альфа, ответственные за сохранение жира. В этом случае с помощью одних только фитнес-нагрузок от жира не избавиться. Нужна строгая диета.

Подход третий

40 у.е. Продано!

Узнав о моей диетической разведоперации, в обеденный перерыв ко мне подошла Анечка из соседнего отдела и, "убавив" свое сопрано до таинственного альта, проворковала: "Хочешь, продам секретную диету астронавтов?" - "Почем? - заинтересовалась я. - "40 у. е." - "Дороговато, конечно, но если астронавтам помогает..." - "Скорость - за неделю минус пять кило! Такая диета не понравится только законченному трезвеннику и язвеннику", - убедительно констатировала она.

К счастью, выкладывать условные единицы мне не пришлось.

Определенная "цена" присваивается каждому продукту. За весь день нужно съесть не более чем на 40 у. е. Удивила парадоксальность оценки продуктов: колбаса, ветчина (любых сортов!) и стакан вина - 1 у. е., растительное масло и майонез - 0 у. е., сыры - 2 у. е., яйцо 0,5 у. е., творог - 3 у. е. Аутсайдерами диеты оказались белый хлеб - 50 у. е., макароны и каши - 40 у. е., яблоки - одна штука 18 у. е., груши 25 у. е. и прочие фрукты и сладости.

Сложности. Этот номер не пройдет, если ваш благоверный - закоренелый вегетарианец.

Подход четвертый

Секс-диета

Вот уже три месяца Ольга проверяет на собственном муже некую таинственную итальянскую диету. Видимо, диета действительно уникальная, потому что ее бегемотик, как она его ласково называет, стал плавно превращаться в волчонка, все еще упитанного и... голодного.

Оказалось, Витюшка категорически не хотел приобщаться вместе с Ольгой ни к большому спорту, ни к лечебному голоданию, и хитрая жена решила устроить ему альтернативный фитнес. Секс-тренировки! 15 минут орального секса нейтрализуют калории в бокале вина, 25 минут секса с петтингом и оргазмом - половину пиццы (а без оргазма все блюдо целиком).

Поцелуй, длящийся 50 минут, уничтожает порцию картошки фри с котлетой и двумя кусками хлеба. А игра в доктора и пациента (в роли пациента - муж) сжигает небольшую тарелку макарон. Кстати, гормон счастья [эндорфин](#), вырабатываемый во время секса, снижает аппетит.

Нюанс. Если ваш благоверный не приемлет секс-диету как альтернативу сытного ужина, хорошо бы приготовить блюда эротической кухни - она, как правило, низкокалорийная.

Сложности. Практически никаких!

Подход пятый

Классики диетологии

Сегодня после длительных раздумий и самокопания на меня снизошло озарение. Многие мои подруги успешно сидели на диетах и также "успешно" через некоторое время возвращали сброшенное. Почему? На ум приходили имена известных адептов диетологии - [Монтиньяк](#), Поль Брегг, доктор Аткинс... Что между ними общего... Да то, что все диеты составлены мужчинами и для мужчин, учитывая особенности их обмена веществ и биохимии!

Например, в отличие от женского организма, мужской моментально трансформирует углеводы не в жир, а в энергию. Кстати, местом расположения и структурой жира представители сильного пола отличаются от женщин. Да и "контрольные группы" испытателей диет всегда в основном состояли из мужчин. А значит, им, соблюдая общепризнанные диеты, гораздо быстрее и легче похудеть, чем нам. **Подсказка** - ожирение в верхней части туловища требует ограничения калорийности, а живот - сокращения углеводов.

Сложности. Если результаты диеты не сразу будут заметны, его пыл поутихнет.

Подход шестой

Полный психоголизм

В том, что касается похудения, все упирается в мотивацию, как говорит моя лучшая подруга Лена. Психолог между прочим... И вот я со своей наболевшей проблемой несусь к ней на всех парусах. На самом деле все очень просто.

Во-первых, никогда не говорить ему прямо о том, что ему нужно похудеть. Сказать лучше, например, так: "Я видела по телевизору интервью с известным диетологом. Он сказал, что пицца, которую, кстати, ты употребляешь на завтрак, обед и ужин, снижает интеллект, а капустные салатики повышают и производительность труда".

А во-вторых, есть всего четыре вещи, о которых мужчине следует знать. Лена оглашает весь список.

Когда мужчина расстается с лишним весом, у него повышается:

* **успешность на работе.** Американские психологи заметили: поджарые и атлетически сложенные люди более успешны в карьере, чем рыхлые и полные. Логика работодателя проста: раз этот человек может держать себя в форме, он будет ответственным и целеустремленным работником. В отличие от ленивого толстяка, заедающего свои проблемы и не предпринимающего попытки их решать.

* **сексуальность.** Ученые полагают, что с увеличением веса у некоторых представителей сильного пола уменьшается выработка тестостерона - главного сексуального гормона. Вот почему располневший мачо часто терпит в постели фиаско.

* **уверенность в себе.** В отличие от женщины, мужчина, заметив минимальные сдвиги в своем весе, продолжает идти до конца. И когда он, наконец, "берет свой вес", его самооценка взлетает до небес.

* **возможность купить модную вещь.** Ассортимент магазинов не рассчитан на "больших людей". Так что отныне перед постройневшим мужчиной открываются широчайшие модные перспективы. И, наконец, последний психологический прием: если вам удалось хитростью заманить "возлюбленного в зал" или "посадить" на диету, не забывайте хвалить его за проявленную выдержку, мужество и героизм. Мужчины, хоть и сильный и целеустремленный пол, но всегда нуждаются в наших одобрении, моральной помощи и поддержке.

Подход седьмой

Незаметные приемы

* **Без пропусков.** Не пытайтесь лишиться своего "пузатика" завтрака, обеда и ужина либо сразу урезать его привычные порции. Чем меньше он съест, тем

меньше его организм выработает лептина, который синтезируется жировыми клетками и регулирует чувство насыщения и аппетит.

* **Больше молочных продуктов!** Ученые выявили такую закономерность: чем больше линолевой кислоты в рационе, тем меньше у мужчины живот и тем существеннее процент мышечной ткани. Кстати, рекордсмен по содержанию ценной кислоты для похудения - молоко.

* **Что за фрукт?** Вместо соков подавайте к столу фрукты - в них больше клетчатки. А один из диетических законов гласит: количество клетчатки обратно пропорционально калорийности!

* **Не мелочитесь.** Картофельное пюре и сечка более калорийны, нежели картошка в мундире и цельная гречневая или рисовая каши. Отсюда следует еще одна непреложная диетическая истина: измельчая продукты, вы повышаете их калорийность.

* **Сырой материал.** Салат "оливье" портит фигуру как женщинам, так и мужчинам. И дело не только в майонезе. Отварные овощи в два раза калорийнее сырых (для сравнения: в 100 г сырой моркови 35 ккал, в вареной - 85). Но если термической обработки не избежать, не переваривайте овощи. Они должны слегка хрустеть - это будет говорить о том, что при варке сохранилась "жиропонижающая" клетчатка.

* **Рога и копыта.** Известно, что самое диетическое мясо - индейка и кролик. Ну а что делать, если любимый жить не может без свиной отбивной? Заменить ее телячьим стейком - гораздо менее жирным и калорийным. Поскольку у мужчин вкусовые рецепторы не так чувствительны, как у женщин, вряд ли он обнаружит подмену.

* **Кашу маслом не испортишь.** Не забывайте добавлять к углеводам (например, кашам) жир - он продлевает время их усвоения. То есть трансформирует в чистую энергию, а не в жировые залежи.

Рената



Источник: Блог Владимира Иванченко

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

<http://vladblog.info>