



## **Сколько нужно времени, чтобы увидеть результаты похудения?**

Вам нужно потерять около 3,5...4,0 кг, прежде чем другие заметят изменения на вашем лице.

*Узнайте, сколько нужно времени, чтобы увидеть первые результаты похудения и изменить размер вашей одежды*

Время, которое вам нужно, чтобы увидеть заметные результаты похудения (и чтобы другие тоже заметили), может варьироваться от человека к человеку. Многие факторы, включая начальный размер

одежды, вес и план питания, могут иметь большое значение. Но в целом, некоторые люди, поставившие себе цель – похудение, могут увидеть первые видимые результаты в течение двух недель, если они придерживаются своего плана питания.

Давайте рассмотрим:

### **Какие факторы влияют на то, как быстро вы увидите заметные результаты похудения?**

Существует много различных факторов, которые влияют на то, сколько нужно времени, чтобы похудеть и как быстро вы увидите результаты диеты до и после её соблюдения. К сожалению, нет четкого ответа о том, как скоро ваше похудение и результаты будут заметны, чтобы окружающие люди тоже заметили это и сказали: “да, эта девушка точно похудела”.

Вот несколько причин, из-за которых результаты худеющих могут отличаться:

- **Ваш начальный размер.** Если ваш стартовый вес попадает в диапазон ожирения по индексу массы тела, то он не может быть снижен на 5...6 кг за один день. Но даже такая потеря веса может быть не очень заметна на более крупном теле. Однако, если вы маленькая миниатюрная женщина и снижаете вес на те же 5 кг, то это может быть уже существенной разницей в размерах вашей одежды. К тому же, для этой крошечной женщины потерять такой большой вес за один день невозможно и даже опасно. Когда ваш начальный размер тела большой, то вы, вероятно, будете терять больше веса и с большей скоростью, особенно в первые дни вашей программы похудения;
- **Тип диеты.** Некоторые диеты настроены на быстрый сброс веса в начальной стадии программы. Например диеты: Atkins, South Beach и многие другие популярные программы включают в себя **начало в виде “прыжка” в течение недели или двух**, когда ограничение пищи будет более интенсивное, и вы потеряете больше веса. Вы можете потерять до 3-х кг или больше в неделю в течение этой начальной фазы. В

результате, похудение визуально до и после будет заметно намного раньше;

- **Потребление углеводов.** Ограничение углеводов может привести к быстрой потере воды в организме. Когда вы теряете вес в количестве воды, вы, скорее всего, почувствуете и увидите, что худеете. Для некоторых людей снижение веса от потери воды может иметь разницу до двух размеров одежды. Но уход воды из тела в корне отличается от потери жира. Хотя сокращение углеводов является разумным подходом к снижению веса для многих людей сидящих на диете, оно должно быть частью всеобъемлющей программы здорового питания для устойчивого похудения;
- **Как часто вы взвешиваетесь.** У вас больше шансов увидеть большие изменения в весе, если вы взвешиваетесь редко.

Почему?

Потому что, если вы взвешиваетесь раз в неделю, результатом будет общее количество килограмм, потерянных за семь дней.

Если вы взвешиваетесь каждый день, вы увидите небольшие изменения и даже можете увидеть небольшое увеличение веса.

Существует много разных причин, по которым ваш вес может меняться каждый день и это не всегда результат того, насколько хорошо вы следовали своей диете;

- **Как вы измеряете результаты похудения до и после.** Когда вы начинаете программу диеты, ваша цель может состоять в том, чтобы постараться влезть в меньший размер одежды. Другие хотят видеть изменения в определенных частях тела, например, более тонкие бедра или более плоский живот.

### **Какие изменения произойдут в первую очередь?**

В большинстве случаев вы, скорее всего, уже увидите изменения на шкале ваших весов в **первую очередь**, особенно если у вас есть высокотехнологичный гаджет. Цифровая шкала может замечать даже небольшие изменения в вашем общем весе тела (даже доли кг), которые могут быть слишком маленькими, чтобы заметить их на какой-то части вашего тела.

Далее, вы, скорее всего, увидите изменения в размере вашей одежде. Ваш фактический размер не изменится сразу, но вы заметите, что ваша

одежда стала удобнее и, немного повеселеете 😊 Скорее всего, вы заметите эти изменения раньше, если вы обычно носите более облегающую (более плотную) одежду. В конце концов, если вы придерживаетесь своей программы по снижению веса, потеря веса для всего тела приведет к уменьшению размера вашей одежды (об этом говорят истории и результаты похудевших).

Наконец, вы станете замечать изменения в каждой части тела. Конечно, эта трансформация будет происходить на протяжении всего процесса потери веса. Но вы, например, можете не заметить свои более утонченные бедра, пока не потеряете несколько кг.

У вас намного больше шансов увидеть изменения в размере тела раньше, если вы начнете свою программу упражнений, пока “сидите на диете”. Однако, имейте в виду, что упражнения могут улучшить формы вашего тела и сделать его более упругим и привлекательным. Но улучшение мышечной массы может привести к **небольшому увеличению веса** на ваших весах – при этом ваше тело будет меньше размером и выглядеть будет гораздо лучше 😊

### Как долго мне ждать изменения размера одежды?

Одна из лучших “частей путешествия” в вашем похудении, это когда вы идете в магазин и вдруг узнаете, что вы влезаете в меньший размер одежды. Для большинства людей, сидящих на диете, это момент, когда вы чувствуете, что все ваши тяжелые испытания окупились, что это и есть лучшие результаты похудения.

Так сколько времени нужно чтобы похудеть, сколько нужно времени чтобы получить удовольствие от этого особенного опыта?

Опять же, он варьируется.

И здесь Ваш рост играет большую роль.

- Если вы маленькая женщина ростом в 150...155 см, потеря веса в 4,5 кг может означать, что вы потеряли до **!десяти процентов веса!**

своего тела. Эта потеря веса будет очень заметна и может изменить размер её одежды до двух номиналов 😊

- Но если вы очень высокая спортивная женщина, то потеря тех же 4,5 кг, вероятно, даже не будет заметна и не сможет изменить ваш размер одежды вообще 😊

Многие эксперты говорят, что вам следует ожидать изменения на один размер одежды с каждыми 4...5 кг потерянного веса. Стоит отметить, что мы обычно не теряем вес равномерно по всему телу. К сожалению, самые «упрямые» области тела обычно занимают самое большое время, чтобы увидеть изменения.

В конечном счете, ваш размер одежды зависит от размера каждой конкретной части тела (об этом говорят диетологи и похудевшие люди, их истории 😊)

- Чтобы изменить, например, размер брюк, вам необходимо уменьшить размер талии примерно на 2,5...3,5 см и размер бедер на то же значение;
- Чтобы изменить размер верхней части тела, вам необходимо уменьшить размер бюста и талии примерно на 3 см (если вы миниатюрны) и до 4 см если носите большие размеры;
- Чтобы изменить размер платья, вам нужно уменьшить объем талии, бюста и бедер примерно на 2,5 см в зависимости от стиля платья и подгонки, которые вы предпочитаете.

### **Когда я увижу результаты похудения?**

(сколько нужно времени)

Помните, что новый размер одежды и уменьшение тела не являются единственными достижениями в деле снижения веса. Эти небольшие изменения в похудении вы, скорее всего, увидите в ваш примерный график отведенного времени, придерживаясь здорового питания с пониженной калорийностью и умеренной программой упражнений.

Итак, как будут выглядеть результаты возможного вашего похудения, по неделям, или скажем иначе – ваша история похудения:

- **Неделя первая:** большинство диетологов начинают видеть некоторые изменения в теле в целом (обычно до 2 кг) в течение этой недели. Вы, вероятно, почувствуете себя лучше, но не увидите серьезных изменений в своем теле;
- **Вторая неделя:** на второй неделе вы, вероятнее всего, начнете замечать изменения в том, как выглядит внешне и чувствует себя ваше тело. Упражнения начнут даваться вам легче, и ваша одежда станет более свободной;
- **Третья неделя:** третья неделя – вы ощутите толчок, импульс в своем стремлении все же расстаться с лишним весом. Если вы будете последовательны в своем плане питания, ваше тело ответит соответственно, и вы начинаете чувствовать, что ваша программа успешна;
- **Четвертая неделя:** к четвертой неделе, очень возможно, вы почувствуете, что достаточно похудели (причем благополучно), чтобы воспользоваться меньшим размером красивой одежды.

После четвертой недели ваш новый правильный план питания станет для вас нормальным и обычным. В зависимости от количества веса, которое вы запланировали убрать с себя, вы можете начать корректировать план питания для поддержания нормального веса в будущем.

Хотите быстрее увидеть результаты потери веса?

Есть способы, чтобы перегрузить ваш рацион так, чтобы число на шкале ваших весов изменялось чаще.

### **Когда я стану более привлекательной, как похудеть в лице?**

Многие диетологи советуют инвестировать в свой план снижения веса, чтобы улучшить свое здоровье. Но другие делают это, чтобы изменить свой облик и стать более привлекательными. Конечно, независимо от того, привлекательны вы или не привлекательны, это субъективно, но исследователи отметили то количество веса, которое нужно потерять, прежде чем люди заметят изменение в вашей внешности.

Ученые из Университета Торонто оценили похудение и привлекательность для лица. Их результаты, опубликованные в «Social Psychology and Personality Science», позволяют предположить, что **вам нужно потерять**

**около 3,5...4,0 кг, прежде чем другие заметят изменения на вашем лице.**

Это хорошие новости.

Плохая новость заключается в том, что **вам нужно потерять в два раза больше, прежде чем друзья посчитают вас более привлекательной.**

Автор исследования Nicholas Rule является доцентом кафедры исследований Канады по вопросам социального восприятия и познания в Университете Торонто. В выпуске он объяснил, что они исследовали лицевое ожирение (количество жира в вашем лице), потому что это “надежный показатель здоровья”.

Он продолжает давать хорошие новости для женщин.

“Женская внешняя привлекательность может быть более чувствительной к изменениям в весе”, **говорит Rule**. «Это просто означает, что женщинам, пытающимся сбросить лишний вес, нужно сбросить чуть меньше килограммов, чем мужчинам, чтобы окружающие нашли их более привлекательными».

И это почти всё, что вам нужно знать, чтобы результаты похудения вас вдохновляли!

Автор: Malia Frey. Перевод:

Владимир Иванченко

<https://vladblog.info>