

Психология похудения или Как похудеть?



Как ты ни старалась бороться с избыточным весом, но он, к сожалению, все время выходил победителем. Уже вроде бы ушедшие килограммы, через некоторое время возвращались назад и уже с "друзьями".

По мнению психологов, чтобы действительно достигнуть результата в снижении веса, помимо физического уровня, необходимо работать еще на психологическом.

Главная ошибка большинства несостоявшихся "похудейщиц" заключается в том, что, сражаясь с лишними килограммами, они активно задействуют лишь телесный уровень (спорт, диеты, антицеллюлитные массажи, липосакции и т.д.). И при этом ничего (или почти ничего) не меняют в своем сознании. Ведь одного страстного желания "хочу похудеть!" недостаточно. Важно не просто хотеть, а что-то делать. Ведь телом всегда управляет разум. И пока ты в собственных чувствах и мыслях не наведешь порядок, срывов и возвращения веса тебе вряд ли удастся избежать.

Программа успешного избавления от полноты выстраивается в такую последовательную схему: поиск истинных причин, приводящих к избыточному весу (а они могут быть самыми неожиданными) - осознание цели похудения - изменение внутренних стереотипов (и, как следствие, пищевого поведения) - конкретные действия, направленные на достижение результата.

В ПОГОНЕ ЗА СЛАДКОЙ ЖИЗНЬЮ

В нашем обществе приятное времяпрепровождение ассоциируется с приемом пищи: кофе в постель, пиво в бане, свидание в ресторане.

Даже маленьких деток за хорошее поведение награждают сладостями.

Это неплохо - от еды нужно получать удовольствие. Проблемы возникают, когда пища превращается в единственный источник радости.

Истинная причина переедания одна: так мы пытаемся, порой не безуспешно, компенсировать свои негативные эмоции.

Ведь если Вы постоянно пребываете в состоянии стресса, Ваша поджелудочная железа в несколько раз увеличивает выработку инсулина. А избыток этого гормона *естественным образом* провоцирует чувство голода.

Получается замкнутый круг: суровые диеты превращаются в дополнительный стрессогенный фактор и в итоге ты срываешься, а это приводит к еще большему недовольству собой (соответственно, эту неудовлетворенность нужно опять "заесть").

Обычно при помощи конфет и пирожных мы пытаемся "подсластить" либо неудовлетворенность своей личной (в том числе интимную) жизнью, либо социальную нереализованность.

Существует мнение, что к избыточному весу склонны неуверенные в себе люди: за счет увеличения массы тела они как бы расширяют зону своего личного пространства. Кроме того, сладости отлично снимают напряжение при умственных нагрузках: "пустые" углеводы поднимают настроение и

улучшают работу мозга. Вот только эффект от такой "сладкой терапии" кратковременный, а лишние калории довольно быстро трансформируются в жировые отложения.

НЕЙТРАЛИЗУЕМ ПРЕПЯТСТВИЯ

Для начала спроси себя, почему ты хочешь похудеть: для любимого, ради соответствия модельным стандартам или чтобы заткнуть за пояс приятельницу?

Осознание мотивации очень важно. И тут может оказаться, что тебе необходимо бороться не с избыточным весом, а с зависимостью от чужого мнения, с желанием быть "как все".

Образ субтильной девушки нам активно навязывают масс-медиа: ведь манипулирование "комплексом Барби" - это, в первую очередь, прибыльный бизнес.

Достаточно вспомнить несколько примеров высокого искусства (полотна Рубенса, Тициана, Ренуара, Кустодиева), чтобы понять: отнюдь не всегда идеалом женской красоты были изможденные худышки.

Если же ты осознала, что хочешь похудеть исключительно ради себя, любимой - действуй! Составь список причин, которые помешали тебе обрести желаемую фигуру. Например, культ еды в твоей семье, невозможность купить дорогой абонемент в фитнес-клуб...

Напротив каждой причины напиши пути ее решения. И как только поймешь, что сворачиваешь с намеченного пути, сверяйся с этим списком.

Обязательно проконсультируйся с доктором: лишний вес может быть спровоцирован каким-либо заболеванием, например, нарушением работы щитовидной железы. Врач обязательно должен исключить такую вероятность и посоветовать оптимальную для тебя диету.

Кстати, склонность к полноте у тебя может быть наследственной. В этом случае тебе не удастся достичь размера XS без ущерба для здоровья.

САМАЯ ПРЕКРАСНАЯ ЖЕНЩИНА НА СВЕТЕ

Самое важное, что тебе необходимо сделать – полюбить и принять себя такой, какая ты есть - вместе со всеми своими лишними килограммами и жировыми складочками.

Разденься и подойди к зеркалу.

Что ты видишь?

Оплывшие бока, целлюлитные бедра, отвисший животик?

Если в глаза бросаются только одни недостатки - значит, на самом деле в тебе буквально кричит комплекс неполноценности. Присмотрись к себе повнимательнее и отыщи в своей внешности не меньше пяти неоспоримых достоинств, которыми ты можешь гордиться.

Это может быть все что угодно: густые волосы, хороший цвет лица, изящная форма кистей, длинные ресницы...

И в следующий раз, смотрясь в зеркало, сфокусируй внимание именно на своих достоинствах. Это поможет тебе воспринимать свое отражение в зеркале без отвращения. Сделать это отнюдь не означает смириться и сидеть сложа руки. Наоборот, принятие себя настоящей – только начало пути к себе новой: похорошевшей и постройневшей!

САМА СЕБЕ РЕЖИССЕР

Чтобы достичь какого-либо результата, нужно его четко представить (визуализировать). Включи приятную музыку, прикрой глаза и нарисуй в своем воображении картинку, какой ты станешь, когда у тебя будет фигура твоей мечты (т.е. тебя самой, а не какой-либо "звезды"). Рассмотрю все до мельчайших деталей: во что эта женщина одета, как она себя ведёт, как двигается, о чем говорит и как.

А теперь "отмотай пленку назад": представь, как ты этого достигала - от финальных результатов до самых первых шагов. Пройди мысленно весь предстоящий путь - но только в обратном порядке.

Вполне вероятно, ты увидишь, что для достижения заветной цели тебе пришлось кардинально изменить какой-то аспект своей жизни, чем-то пожертвовать.

Эти подсказки подсознания - ценный инструмент, который поможет тебе добиться желаемого результата в реальной жизни.

Твой "фильм" может выглядеть, например, так: ты - красавица в сногшибательном мини-платье, на одной из вечеринок принимаешь ухаживания многочисленных поклонников. До этого ты выбросила из своего гардероба все бесформенные свитера, скрадывающие талию: для твоей новой фигуры эти вещи больше не нужны!

Этому событию предшествовали походы в спортзал на протяжении нескольких месяцев и новые пищевые привычки. А перед тем ты исключила из своего рациона фаст-фуды и яичницу с беконом.

К тому же потратила новогоднюю премию не на новую стиральную машинку, а на покупку полугодичного абонемента в спортивный клуб...

Такие немудреные приемы позволяют поверить в то, что даже самые смелые мечты можно претворить в реальность, а также помогают разработать четкий план достижения цели. Ты даже можешь найти в журнале фотографию девушки, чьи внешность, стиль и образ соответствуют твоему идеалу - носи эту картинку с собой. почаще смотри на нее, а также воскрешай в памяти образ себя - красавицы: каждое свое утро начинай с этого упражнения!

НИКАКОГО САМОБИЧЕВАНИЯ!

Не обещай себе раз и навсегда отказаться от шоколадных конфет или неукоснительно следовать предписаниям новой диеты. И никогда не упрекай себя за срывы - так ты от съеденных калорий точно не избавишься, а вот невроз можешь заработать.

Лучше придумай себе эффективные "штрафы". Допустим, на дне рождения подруги ты не удержалась и съела лишний кусочек пирога. Вместо того чтобы заниматься самобичеванием, сделай несколько дополнительных

упражнений для пресса или 20 приседаний - пользы для твоей фигуры, несомненно, будет больше!

Важно свести к минимуму все строгие ограничения и запреты - они лишь создают ненужное психоэмоциональное напряжение. То, что ты решила похудеть, вовсе не означает, что о вкусе любимых пирожных придется забыть навсегда.

Ты просто поменяешь свое отношение к процессу приема пищи. Согласись: можно съесть всего одно малюсенькое пирожное, но из расписной фарфоровой тарелочки, в уютном кафе - и получить от этого намного большее удовольствие, чем от целого торта с жирным сливочным кремом, тайком съеденного на собственной кухне.

УДОВОЛЬСТВИЕ В ПРОЦЕССЕ

Получай удовольствие от процесса похудения - от того, как улучшается самочувствие благодаря правильному питанию, как в результате тренировок укрепляются твои мышцы. Награждай себя приятными презентами за эти небольшие победы.

В качестве приза за каждый ушедший килограмм покупай себе новую помаду или билет в театр. Балуй свое тело сауной, массажем, плаванием в бассейне. В ответ на твою заботу оно порадует тебя стройностью, красотой и здоровьем!

ЕЩЕ БОЛЬШЕ СОЮЗНИКОВ!

На пути к стройной фигуре тебе помогает буквально все, что тебя окружает!

Холодильник

Его содержимое не должно навевать мысли о нашествии саранчи. Иначе при виде пустых полок у тебя тут же возникнет желание наполнить свой холодильник чем-нибудь сытным. Проведи ревизию на кухне. Избавься от провокаторов в виде различных консервов в масле, пельменей и печенья. Отличная альтернатива вредным полуфабрикатам - замороженные овощные смеси.

Праздничные застолья

Перед походом в гости съешь внушительную порцию салата: это создаст ощущение сытости. За столом не набрасывайся на все угощения сразу: возьми немного своего любимого блюда и ешь его медленно, смакуя каждый кусочек. Через 20 минут после начала трапезы желудок отправит в мозг сигнал о насыщении, хотя на самом деле ты съешь совсем немного.

Твоя семья и друзья

Предупреди домашних, а также подругу, с которой привыкла обедать на работе, о том, что ты собираешься худеть. Попроси своих близких, чтобы они не соблазняли тебя лакомыми кусочками. А когда будут заметны первые результаты борьбы с лишними килограммами - их похвала станет для тебя отличным стимулом, чтобы не останавливаться на достигнутом!

И не останавливайся!

С наилучшими пожеланиями в новом 2013 году:

Владимир Иванченко
28.11.2012г

P.S. Если не знаете с чего начать, подпишитесь:

на «Принципы снижения веса, которые действуют всегда» на странице:

http://vladblog.info/post_1232182946.html либо

на видео, которое убедит Вас в том, что нужно сделать в первую очередь, прежде чем принять решение «Похудеть до желаемого идеала» на странице:

http://vladblog.info/post_1353277886.html