



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

Дневники талии или самый простой способ похудеть



Доказано уже научным путем: **если хотите сбросить вес, записывайте все, что едите.**

Мы настолько вписались в век скоростных технологий, что даже употребляем пищу на ходу: идя по улице, на рабочем месте, сидя у экрана телевизора. Да и в ресторанах поглощаем шедевры от шеф-повара по-быстрому, без смакования и наслаждения. А потом жалуемся друг дружке, как я поправилась, как я не могу избавиться от лишних килограммов.

Что и говорить, даже специалисты в области здорового питания сталкиваются с теми же проблемами.

Недавно ученые университета Луизианы попросили группу диетологов назвать точную цифру сколько калорий те потребляют с едой в сутки, - даже для профессионалов это задание оказалось не из легких. Как же в таком случае контролировать вес «непрофессионалам»?

Новая (или уже старая) методика эффективного похудения - вести дневник, в который нужно записывать все, что вы употребляете в пищу.

На этот счет также проведены исследования, результаты которых радуют: **дневник помогает худеть с реактивной скоростью.**

В эксперименте участвовало более 2000 человек, соблюдающих диету, перед которыми была поставлена задача отмечать на бумаге все приемы пищи и перекусы. Спустя две недели стало очевидно, что количество потерянных килограммов напрямую зависело от количества дней, когда велись записи в дневниках. Вас этот подход еще не вдохновил? Предлагаем пять веских доказательств того, что делать первые записи нужно уже сейчас!

1. Учет калорий

Даже те, кто в уме контролирует суточное потребление калорий, не могут назвать их точную цифру (как показывают исследования, недосчитываются 25%

суточного потребления).

Ученые провели опрос среди 105 посетителей ресторана быстрого питания на предмет того, сколько калорий содержится в их заказах. Когда речь шла о небольших порциях, почти все угадывали правильно. Но если нужно было предположить количество калорий в больших заказах, то клиенты ресторана недосчитывали до 38%.

Этот факт объясняется спецификой нашего восприятия: мы можем назвать правильную цифру при оценке небольшого расстояния, высоты или, как в данном случае, порции еды. Но при определении больших величин, как правило, ошибаемся.

После этого были опрошены и 200 диетологов, которых также попросили подсчитать «на глаз» калории в блюдах из меню четырех популярных ресторанов. И опытные эксперты занизили количество, недосчитав от 250 до 700 калорий!

Из этого следует: **не стоит «прикидывать», нужно подсчитывать!**

Приобретите специальную литературу, в которой есть информация о содержании калорий, жиров в наиболее распространенных продуктах питания и блюдах. Или просмотрите сайты, где также доступна подобная информация.

2. Контроль перекусов

Мысленно вспомните все, что вы ели вчера. Скорее всего, вы вспомните завтрак, обед и ужин. Но как насчет тех маленьких шоколадных конфет, которыми угостила вас коллега на работе, и ложки каши, которую вы доели после ребенка во время завтрака?

Очень легко забыть все те кусочки и глоточки. Но в этом скрывается основная наша ошибка, ведь в среднем с каждым таким перекусом мы получаем дополнительных 25 калорий. Кстати, шесть маленьких кусочков безобидных продуктов в день равны семи дополнительным килограммам в год!

«Помню одну клиентку, которая вела дневник и не могла понять, почему же она не теряет в весе, - поделился с нами один диетолог. - В то время, когда мы обсуждали ее проблему, она вынула из сумки жевательную резинку. Я спросил ее, сколько таких пластинок она употребляет в день? Женщина ответила мне: «Тонну».

В каждой пластинке или подушечке жевательной резинки всего 9 калорий. Но в «тонне» набирается несколько сотен!. Если вы возьмете за правило отмечать каждый съеденный кусочек, это поможет вам делать более разумный выбор в еде.

Например, вы часто пьете свой любимый с детства горячий шоколад, но, узнав о количестве калорий, которые в нем содержатся, вы сделаете выбор в пользу обычного кофе с молоком. Вашей талии данный выбор

понравится больше.

3. Эффективность диеты

«Я думала, что употребляю много овощей. Вроде бы постоянно готовлю блюда и со шпинатом, и с брокколи или брюссельской капустой, - делится с нами 32-летняя Оксана, которая ведет дневник последние полтора года. - Но однажды, пересматривая свои записи за несколько предыдущих недель, я очень удивилась, когда увидела, что ела овощи только 1-2 раза в неделю». Поэтому Оксана сделала салаты постоянной составляющей семейного ужина, и это помогло ей съесть меньше основного блюда.

После проведенного анализа и последующих принятых мер, она получила заслуженную награду - **избавилась от более чем двенадцати килограммов.**

Только сбалансированное питание помогает избавиться от лишнего веса. Цельное зерно, молочные продукты с низким содержанием жира, зеленые овощи, цитрусовые, бобовые, орехи - научно доказано, что именно эти продукты помогают нам поддерживать идеальный вес. Поэтому, когда вы будете вести свой дневник, всегда просматривайте и анализируйте записи.

Чтобы выяснить, какие продукты и в каких количествах вы должны употреблять в день, обратитесь к диетологу, специальной литературе. А на сайтах можно скачать программу, которая просчитывает допустимые порции блюд с учетом вашего возраста, пола, роста и веса, например, какое количество блинчиков для вас допустимо. Кроме этого, вы можете узнать и свою суточную норму калорий.

4. Причины переедания

Эксперты утверждают: чтобы избавиться от вредных привычек в еде, вы должны не только поменять свой рацион, но и принимать во внимание обстоятельства, вынуждающие вас постоянно есть. Может, вы объедаетесь шоколадными батончиками на работе, потому что в офисе находится автомат со сладостями? Возможно, вы часто едите картофель-фри, потому что идете домой мимо ресторана быстрого питания? Или каждый раз, когда возникают переживания личного характера или финансовые вопросы, спасение вы ищите на кухне?

Когда вы научитесь учитывать и осознавать все эти факторы, найдете пути решения таких проблем. Не можете убрать автомат со сладостями? Держите под рукой (например, в ящике вашего рабочего стола) фрукты и сухофрукты. Не можете не заглянуть в фаст-фуд по дороге? Проработайте новый маршрут. Привыкли заедать стресс сладостями? Выйдите ненадолго на улицу, прогуляйтесь на свежем воздухе - данный метод борьбы со стрессом прост и эффективен.

Кроме этого, если вы будете осознанно относиться к продуктам, которые попадают в ваш желудок, то намного быстрее насытитесь. **Машинальное поглощение любой пищи лишь усиливает аппетит.**

5. Видимый и быстрый результат

Дневник вашей талии должен быть таким же откровенным и честным, каким был ваш личный дневник в школьные годы.

И тогда в минуту уныния достаточно будет беглого взгляда на ваши записи, чтобы увидеть прогресс и не сойти с дистанции. Сравните блюда первой недели вашего диетического марафона, когда вы ели, что попало, с блюдами, например, пятой недели, когда все употребляется по сбалансированной рецептуре!

Кроме того, в дневнике сразу можно увидеть, какие именно меры привели к потере веса. Например, если вы на этой неделе дважды заменили мясные блюда рыбными, то на следующей - это убавило несколько сот грамм вашего веса. Какой вывод следует из этого - чаще едим рыбу!

Еще в своем дневнике вы можете применить метод поощрения. Выберите способ, как награждать себя за день без сладостей или картошки-фри. Можно, например, клеить золотую звездочку на обложку дневника за каждый день, прожитый без любимого шоколадного батончика. Пусть по-детски наивно, зато как весело и это действует.

Ведь позитивный настрой и правильная мотивация очень помогают нам при решении и более глобальных проблем, с которыми борьба с лишними килограммами не идет ни в какое сравнение.

ИНСТРУКЦИЯ

СПИСЫВАЕМ КИЛОГРАММЫ

Женщины, которые опробовали и остаются верны этому методу похудения, советуют всем делать следующее:

ВЫБЕРИТЕ СПОСОБ

Если вы привыкли пользоваться ручкой и бумагой, купите тетрадь или специальный дневник в книжном магазине. Поклонники виртуального общения могут отчитываться и делиться впечатлениями перед широкой публикой.

НАЧНИТЕ ПОДСЧЕТ

Самая важная информация, которую вы должны записывать, это: **время, когда вы ели, что вы ели и в каких количествах.** Возьмите за привычку

вносить записи сразу же после приема пищи! Берите с собой лист бумаги в ресторан, чтобы записать каждое блюдо.

ДЕТАЛИЗИРУЙТЕ

Организируйте ваш дневник так, чтобы он содержал наиболее полезную для вас информацию. Например, если вы постоянно перекусываете в «трудную минуту», добавьте колонку для описания того, как вы себя чувствовали в тот момент; если пытаетесь покончить с вредной привычкой есть перед сном, создайте колонку, чтобы у вас было место для поощрения - новой звездочки.

БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ

Записывайте каждый отдельный кусочек и глоточек (считается все, что больше крошки). И не забывайте отслеживать все выпитые вами напитки: бокал белого вина - это дополнительные 120 калорий. Подсчитывать калории легче людям привычки: если вы почти каждое утро съедаете порцию овсяных хлопьев, вам не нужно каждый раз заново заниматься подсчетами.

ДЕРЖИТЕ ДНЕВНИК ПОД РУКОЙ

Когда вам очень хочется съесть что-нибудь вкусненькое, но до этого вы должны найти дневник, записать, подсчитать, то... у вас элементарно может пропасть аппетит или вам станет просто лень.

ИЗУЧАЙТЕ ЗАПИСИ И ДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ

Отмечайте группы продуктов, которые вы едите, и какие вам нужно добавить в свой рацион. Проконсультируйтесь у диетолога и внесите коррективы в режим питания.

ПООЩРЯЙТЕ СЕБЯ

На введение новой привычки в свою жизнь нужны 28 дней. Продержитесь этот период, и тогда сможете наградить себя покупкой желанной вещи. Вознаграждения - это стимул для продолжения.



Источник: Блог Владимира Иванченко

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

<http://vladblog.info>