

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

Вес попутал!

Как пережить зимние каникулы и не набрать лишние килограммы

Краткое описание:

Минусы зимнего похудения.

Ведьмин круг.

Анатомия обжорства.

Талия к лету (Советы как выработать свой личный стиль пищевого поведения).



Признайтесь откровенно, это была плохая идея: все новогодние праздники посвятить объеданию вкусностями. А еще хуже оказалась мысль узнать свой вес после бесконечного фуршета. (И обнаружить, что стрелка весов переместилась вперед не на пару килограмм, а на целых пять!). Но самым худшим оказалось стремление побыстрее исправить ситуацию, и для этого сесть на строжайшую диету, приказав себе: “Все теперь буду жить на одном кефире”. Могу поспорить, что вы так и сделали.

Минусы зимнего похудения

Созданный не так давно в Норвегии Европейский центр по лечению пищевых расстройств начал свою работу с запрета употреблять слово "диета" как официальный термин. Помогая соотечественникам преодолевать сезонную депрессию, связанную с наступлением холодов, норвежские психотерапевты обнаружили: те, кто после рождественских и новогодних праздников решил сесть на диету, плохо поддаются лечению и рискуют надолго остаться в мрачном расположении духа. Человек, которого лишили вкусенького и заставили всю длинную скандинавскую зиму считать калории и проценты жирности, впадает в уныние. Мало того, что со всех сторон достает угрюмая зима — солнца мало, холодно, темнеет рано, — так еще и лишили привычного удовольствия вроде чая с конфетами или бутербродика с ветчиной!

Короче говоря, "все так неласково вокруг, и я к тому же на диете". Ведь что такое диета?

Ограничение, запрет, обещание, данное себе (а также родственникам,

знакомым, врачам): "С понедельника не ем того-то и того-то". Но, согласитесь, тягостным январским вечером даже человеку со стальной волей трудно отказаться от кусочка теплого пирога или хорошего бифштекса под бокал вина. Поэтому наибольшее количество срывов диет происходит именно в зимнее время, и это, по мнению норвежских врачей, наносит женщине (подавляющее большинство решивших после Рождества и Нового года заняться своей фигурой — представительницы слабого пола) глубокую психологическую травму.

Впрочем, нам это знакомо и без скандинавских докторов. Знаем, проходили. Сначала даешь себе слово на праздники не есть и не пить лишнего, ограничиться отварным цыпленком, фруктовым салатом и морковным фрешем. Но муж просит сделать "Оливье", соседка угощает холодцом, свекровь приносит домашнюю буженину, а забежавшие на часок гости выставляют на стол шампанское и коробку с пирожными. "На то и праздники, чтобы расслабиться", — решаешь после короткой борьбы с собой, и на две недели — вплоть до старого Нового года—о здоровом образе жизни забываешь.

Ну а потом встаешь на весы и принимаешь решение немедленно сесть на диету. Причем обязательно на строгую — надо сбросить набранные килограммы как можно скорей. День крепишься, два, три. На улице — промозглая слякоть и простуженные толпы, дома — теплая кухня и ваза с пирожками. "Черт с ней, с диетой! — умоляет организм. — До лета еще так далеко!"

Опустошив вазочку, а заодно и половину холодильника (все равно клятва нарушена, так не все ли равно, сколько преступлений совершать?), в конце концов испытываешь стыд: "Выходит, я настолько никчемное существо, что даже не справляюсь с собственным желудком?! Как же я могу после этого совладать с семейными обязанностями, работой, жизнью вообще?"

Именно эти далеко идущие выводы и заставили норвежских врачей отказаться от слова "диета" и настоятельно рекомендовать своим пациентам не начинать худеть в холодное время года: высокая вероятность фиаско, которое влечет резкое снижение самооценки, усугубляет сезонную депрессию.

Возникает резонный вопрос: а не лучше ли постараться и просто не набирать лишние килограммы, чтобы потом мучительно не сбрасывать их? Логично. Но трудно выполнимо. Потому что зима, оказывается, — благоприятное время не только для сезонной депрессии, но и для сезонной [булимии](#).

Ведьмин круг

Нормально, если за зиму "набежит" парочка килограммов: вынужденная гиподинамия делает свое коварное дело. Если раньше можно было пойти с работы домой пешком, то теперь этот путь хочется проделать в теплом автомобиле.

Пешие прогулки сведены к минимуму, даже пробежки по магазинам

отложены до лучших времен. Выходит, даже в условиях прежнего режима питания мы рискуем слегка поправиться из-за сокращения расхода энергии. Чтобы этого не случилось, нужно либо увеличить энергетические нагрузки, либо уменьшить поступление калорий. То есть записаться в тренажерный зал или отказаться от пирожного на ужин.

А можно ничего не предпринимать — дождаться теплого активного времени года и тогда "зимние" килограммы уйдут сами собой. Однако те, кто подвержен сезонной булимии, рискуют набрать до пяти-семи лишних килограммов. Строго говоря, термин "сезонная булимия" означает не самостоятельное расстройство, а обострение имеющейся склонности к перееданию.

Булимия — типично женский невроз, и если летом страсть к еде хоть как-то сдерживается желанием прилично выглядеть в открытой одежде и в купальнике, то в холодный период женщину уже ничто не в силах остановить. Зимой снижается жизненный тонус организма, женщина как бы эмоционально обмякает. Нередко ухудшается мышечный тонус, появляется ощущение усталости, напряженности, неудовлетворенности. А поскольку вкусная еда — древнейший компенсаторный механизм, возникает цепочка: плохая погода — надо покушать, не клеится личная жизнь — тянет полакомиться вкусеньким, много работы — самое время себя пожалеть и наградить хорошим ужином.

Непреодолимое желание покушать из-за плохой погоды и скверного настроения — это депрессивная разновидность сезонной булимии. Реже, чем депрессивная, встречается булимия истерическая — переедание как реакция протеста: на тот же холод, слякоть, ворчание начальника, непослушание ребенка и т. д.

Депрессивное переедание помягче истерического. Просто в удрученном состоянии женщины много едят. Особенно в вечернее время, когда наступает темень, заканчивается работа, до сна еще далеко, а делать особенно нечего. Кстати, для сезонного обжорства самое опасное время — после восьми вечера, когда домашние дела переделаны, идти гулять не хочется, телевизор надоел, книжка не радует. Остается гарантированное удовольствие — еда.

Истерическое переедание — жесткое, неэстетичное. Женщины не просто много едят: насытившись, они вызывают у себя рвоту. Многим этот процесс, как ни странно, даже приятен: они говорят, что испытывают что-то вроде очищения, избавления от греха. Но, изгнав из себя все съеденное, женщина недолго выдерживает без еды.

Если при депрессивном переедании лишних килограммов не избежать, то при истерическом фигура может и не пострадать, ведь большая часть пищи отправляется в унитаз. Но и в том и в другом случаях есть угроза расшатать и без того неустойчивую психику, попав в замкнутый "ведьмин круг".

В так называемый "ведьмин круг" попадают не только сезонные, но и "круглогодичные" обжоры. Женщина, у которой плохое настроение, тянется за вкусненьким — чтоб утешиться. Но с последним кусочком проглоченной еды на смену удовольствию приходит ненависть к себе и чувство раскаяния. Депрессия усугубляется, настроение ухудшается, женщина переедает все чаще и чаще, самоуничтожение усугубляется: "Я не в состоянии контролировать свои желания, я безвольное ничтожество!" Круг замыкается. И разорвать его непросто, но необходимо! Нужно пробиться к самой себе сквозь толщу комплексов и страхов и честно ответить на вопрос: "Почему меня так тянет к еде?"

Анатомия обжорства

Одна дама, разбираясь в причинах своего переедания, с удивлением обнаружила, что всякий раз бежит к холодильнику, когда мужу звонит его дочь от первого брака. Супруг, как правило, надолго зависает с телефонной трубкой в руках, воркуя с семнадцатилетним подростком, а его жена в это время сметает с полок холодильника позавчерашние сардельки, холодные макароны, сыр, консервы... Типичный случай истерической булимии — реакция протеста, ревность к предыдущей жизни мужа.

Еще одна барышня поняла, что в активные периоды жизни — например, в командировках, путешествиях, на курсах вождения автомобиля — ее совсем не тянет объедаться. Но как только заканчивается насыщенный событиями этап и жизнь "впадает в спячку", просыпается дикий аппетит, и женщина ест с утра до вечера, не в силах остановиться. Еда для нее — способ утолить сенсорный голод, возникающий из-за отсутствия впечатлений.

Следующая жертва вкусного стола боялась одиночества и, возвращаясь после работы домой, загружалась в гастрономе едой, чтобы скоротать длинный вечер с приятностью. Скоро она поняла, что ее отношения с едой далеки от нормы, да к тому же сказываются на внешнем виде. Дама испугалась и решила бороться с пагубной страстью: отключила холодильник, перестала покупать продукты. До наступления ночи она мужественно сдерживала себя — слушала музыку, звонила друзьям. Однако когда город засыпал, одиночество становилось невыносимым. Забыв обо всем, женщина срывалась с места и мчалась в круглосуточный супермаркет или на вокзал за съестным. Утром, как и всех обжор, ее мучили острые приступы осознания собственного несовершенства и неприятная тяжесть в желудке.

Похожими причинами — плохим настроением, проблемами в личной жизни, невезучестью, отсутствием впечатлений, скукой, страхом одиночества — объясняют пьющие люди свою страсть к спиртному. Что интересно: женщины-обжоры равнодушны к алкоголю. На первый взгляд кажется, что механизм действия алкоголя и еды одинаков, но это не так.

Когда женщина пьет, она желает забыться, отключиться от проблем. А когда

объедается — хочет доставить себе удовольствие и радость, которых недостает в ее жизни. Между прочим, пищевая доминанта намного ближе к сексуальной, чем алкогольная. Поэтому вместо распространенного убеждения "Женщина пьет в отсутствие любви" правильной сказать: "Женщина объедается, когда нет любви".

Талия к весне

Как шутят психотерапевты, "знание законов пищеварения не избавляет от проблем с пищеварением". Из того, что мы тщательно разобрались в причинах зимнего переедания, вовсе не следует, что темными морозными вечерами нас не потянет к холодильнику магнитом. И кушать хочется, и талию сохранить хочется. Неужели диеты все-таки не избежать?

Психотерапевты предупреждают, что если вы сядете на сырую диету, то вскоре можете превратиться в "гармошку" — женщину, которая то толстеет, то худеет. Диета, особенно зимой, лишь усилит ваш и конфликт. Ведь вам хочется вкусенького, сладенького, а диета говорит: плохо, вредно, никакого удовольствия в этом нет!

Организм, естественно, сопротивляется как же плохо, если вкусно и настроение поднимается? Совершенно нормально — получать наслаждение от еды, а диета убеждает: "Это неправда". Все равно, что в солнечный день сказать человеку: "Солнца нет". Он же все равно не поверит. Точно так же и организм не верит диете, которая отрицает все, что вы любите.

Вот и удирает он из тюрьмы, случаются срывы, затем раскаяние, наказание себя в виде ужесточившихся ограничений, снова срывы.... На взгляд психотерапевтов, это неэффективный метод. Они стараются убеждать пациентов есть все, что хочется, главное - стать хозяином своих отношений с едой. А для этого нужно сформировать свой индивидуальный стиль пищевого поведения. Но не на месяц или год, а навсегда.

В отличие от диет, которых можно придерживаться лишь ограниченное время, личный стиль пищевого поведения задается на всю жизнь. И, что немаловажно, вы сможете есть и конфеты, и тортики, и сало. Но понемножку! И уже не будете руководствоваться ложными мотивами вроде "заесть обиду" или "улучшить настроение". Беря с тарелки пирожное, вы четко будете знать, зачем вы это делаете.

Как выработать свой личный стиль пищевого поведения (советы психотерапевтов)

- Хорошенько разберитесь в себе и отыщите пусковой механизм вашего переедания. Скорее всего, вы едите слишком много из-за психологической проблемы. Не так уж много людей, передающих по причине воспитания, то есть приученных с детства есть гораздо больше, чем требуется. Осознайте то, что вас

беспокоит, пусть даже причина прячется глубоко в подсознании.

- Бесполезно менять пищевые привычки, не меняя образа жизни. Даже если удастся сбросить десять килограммов, а проблемы останутся, скоро вы снова попадете в зависимость от еды и превратитесь в "гармошку".

- Если хотите похудеть, на начальном этапе формирования индивидуального стиля пищевого поведения откажитесь от следующих продуктов: хлеб и мучные изделия, манная и пшеничная крупы, картофель, сахар, животный жир, жирное мясо. Общее количество килокалорий — не больше 1200 в сутки. Стремясь быстрее похудеть, не злоупотребляйте низкокалорийными продуктами: капустой, кефиром и т. д. Чтобы набрать 1200 ккал, вам понадобится съесть 5 кг капусты. Лучше съесть кусочек высококалорийного продукта, чем миску низкокалорийного. Ешьте только то, что вы любите.

- После того как вы достигли желаемого веса, можете вернуть в свой рацион ранее запрещенные продукты (если хочется). Но теперь не позволяйте себе есть больше, чем требуется для поддержания энергетического баланса. Научитесь слушать свое тело: для насыщения вам необходимо гораздо меньше пищи, чем хочется съесть. Расширить свой рацион можно до 2000 ккал в сутки, не более. Уменьшайте порции.

- Помните, что вам отныне ничего не запрещено: можно есть жареное, жирное, шоколад и пирожные. Но теперь вы сами контролируете свое питание и всякий раз задаете себе вопрос: что полезного принесет мне эта еда? Вы ведь знаете, что вареное и постное полезнее жареного и жирного, не так ли? Когда ощутите, что ваш вес и здоровье полностью под контролем и вы больше не являетесь пленницей еды, обнаружится, что ваши привычки существенно изменились. Теперь вы можете есть, если захотите, жареную картошку. Но немного и нечасто. И это уже не повлияет на вашу фигуру.

- Не отказывайтесь от еды-праздника, еды-наслаждения. Ходите в гости, пробуйте, получайте удовольствие, и не испытывайте при этом чувства вины.

- Когда вам хочется что-то съесть, спросите себя: это для энергии или для удовольствия? Если для пополнения сил — ешьте не раздумывая. Если для удовольствия (к примеру, вы сидите с подругой в кафе и собираетесь заказать пирожные), задайте себе второй вопрос: "Что сейчас для меня важнее: получить удовольствие от общения с подругой и от вкусной еды или избежать 200 килокалорий?" Любое ваше решение приветствуется как правильное. Главное — сделать выбор в пользу своего комфорта.

- Если утром, желая получить удовольствие, вы не удержались и позволили себе два пирожных, вечером сэкономьте на калориях, отказавшись от чего-то вкусненького. Избегайте перебора, иначе ваш аппетит и чувство голода снова выйдут из-под контроля, и вы перестанете автоматически ощущать, сколько вам

нужно съесть, а главное — с какой целью.

- Никто не застрахован от психологических травм, неприятностей, неудач. Если в черные дни вы ощутили импульс пойти и как следует наесться, спросите себя: "Для чего мне это нужно? Поможет ли еда решению моей проблемы или только усугубит напряжение?" Если вы стоите в искушении перед холодильником, глядя на аппетитный кусок колбасы (а час назад вы плотно поужинали), представьте, как будете чувствовать себя спустя десять минут, уступив соблазну: настроение испортится, вы вновь себя возненавидите, а в голове засядет преступная мысль: "Раз уж я сорвалась, наемся до отвала, а завтра начну новую жизнь". За колбасой последует котлета, потом печенье, сгущенка. В результате — ваш желудок забит до отказа, вам плохо и стыдно. Эта живописная картинка поможет вам отойти от холодильника и забыть о еде. Если же колбаса все-таки победила, не воспринимайте случившееся как трагедию. Возможно, в одиночку вам не справиться с зависимостью от еды, и лучше обратиться к психотерапевту.

Источник: Блог Владимира Иванченко

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

<http://vladblog.info>