15 препятствий на пути к стройности

Люди начинают худеть по разным причинам. Одни стремятся к достижению идеала красоты, другие устали жить со своим весом. Независимо от того, что побудило бороться с жиром, путь тернист. И вот начали гореть первые килограммы. Казалось бы, процесс пошел - радуйся! Но в какой-то момент «вес встает». Человек недоумевает – ничего не менял, диету держу – почему перестал худеть?

Начиная борьбу с ожирением, нужно изучить механизм сбрасывания лишнего. Сбивает с толку нормальный этап «плато», когда требуется просто переждать некоторое время. А может, организм «копит» лишнюю жидкость? Каждому случаю устраивают индивидуальный разбор, т. к. выделяют много причин, тормозящих похудение.

## Почему надо худеть?

Ожирение – не просто проблема внешнего вида. Речь идет о лишних 15-20 (и т. д.) килограммах, которые человек вынужден носить на себе изо дня в день. Это болезнь, которая требует определенное лечение.

Не надо отчаиваться, если кажется, что сбросить вес будет нереально. Потеря даже 2-7 кг. уже сказывается положительно на самочувствии. Будьте к себе справедливы – если стрелка весов перевалила за 80 кг., то речь не идет о «паре лишних килограммов», но при весе 55 кг. и росте 167 см. лучше не мучать себя диетами, а записаться в спортзал.

## Как надо худеть?

Отметим, что ожирение, связанное с нарушениями в эндокринной системе, наблюдается у 5 % пациентов. Они имеют характерные внешние данные, и степень редко бывает большой. Остальные случаи – генетические или из-за пищевых привычек. Избыточная масса тела должна ликвидироваться с участием врачей. Нужно провести проверку работы организма, включающую замер параметров, контроль АД, сдачу анализов крови на биохимию, глюкозу, гормональное исследование – ТТГ.

Чтобы не навредить организму, худеть лучше под контролем специалистов. Если возникнет необходимость, подключат психотерапевта. Тогда изменение питания, культуры приемы пищи, физической активности принесет пользу в виде избавления от ненавистных килограммов.

## Я на диете, но вес «стоит»…

В жизни любого борца с ожирением однажды возникает эта проблема. И меню пересмотрели, и спортом занялись, но килограммы не хотят покидать тело. Может быть, допущены ошибки, которые тормозят этот процесс? Люди не всегда сразу понимают, что идет не так.

1. Жесткие ограничения в еде. Организм думает, что наступили голодные времена, и начинает копить жир с удвоенной силой, замедлив метаболизм. Не мучайте себя отсутствием слишком маленьким количеством еды.
2. Вы устроили дисбаланс в меню. Для похудения недостаточно перейти на правильное питание и кушать только салаты, закусывая кедровыми орешками. Учитывайте калории и способ приготовления блюд – пересушенные, из фритюра, с майонезом продукты должны вас покинуть навсегда.

Чтобы худеть, человеку нужно есть все (за исключением заведомо вредного). Дело в количестве - соблюдайте соотношение питательных веществ. Т. е. от ложки масла в салате вы не растолстеете, но если овощи будут плавать в жиру…

 Один прием пищи должен выглядеть так:

* до 35 % белка;
* 45-65 % углеводов;
* 20-35 % жиров.

Фрукты, злаки в большом количестве таят сахар и углеводы, которые откладываются лишними килограммами. Ведите пищевой дневник, чтобы иметь возможность проанализировать поступающие калории.

1. Большие промежутки между приемами пищи. Диета сбалансирована, но все равно ничего не происходит? Ешьте 5-6 раз в день. Вы не будете успевать ощущать голод, поэтому сможете употреблять меньше калорий.
2. Диета. Да-да, как бы парадоксально ни звучало, жить месяц, ожидая, когда можно будет нормально питаться, похудению не способствует. Тем более, если «сидите» на меню, обещающем избавить от 5 к.г за неделю. Диета кончится – и что дальше? Поэтому необходимы не кратковременные «голодовки», а отлаженная система приема пищи.
3. Нарушение питьевого режима. Пейте! В день нужно употреблять 1.5-2 литра воды. Считайте! Обычно люди забывают, что при вычислении пищевой ценности, учитываются соки, коктейли, алкоголь. Замена сахара медом тоже не сулит успеха – он ненамного, но калорийнее песка.
4. Недостаток сна. Спите! Доказано, что уставший организм замедляя метаболизм, повышает аппетит.
5. Много переживаний дома или на работе. Из-за стресса вырабатываются токсины и кортизол, которые заставляют организм накапливать жир, особенно в районе живота. Учитесь расслабляться, отдыхайте, не психуйте по мелочам. Структурируйте свой день, ведите дневник – планировщик. Если состояние волнений не получается преодолеть самостоятельно, обратитесь к психологу.
6. Вы не умеете отличать голод от других потребностей. Разочарования, скука, тревога иногда интерпретируются как необходимость приема пищи. Неспособность различать эмоции называется алекситимией. Этот симптом часто встречается у людей с лишним весом. Вместо того, чтобы отпустить негативные эмоции, они пытаются их заесть.
7. Проблемы в сексуальной жизни. Невозможность получения эротической разрядки может компенсироваться пищей.
8. Гормональный сбой. Нарушение в этой системе может заставлять женщину есть больше, а метаболизм замедлить. Поэтому сдайте анализы, которые покажут их уровень. Например, наличие пониженных норм лептина вызывает неконтролируемый аппетит, а недостаток гормонов щитовидной железы (гипотиреоз) провоцирует накопление лишнего веса.
9. Поликистоз яичников, нарушение восприимчивости клеток к воздействию инсулина, ряд синдромов могут быть причиной ожирения.
10. Медленный от природы метаболизм. Есть ли у вас знакомая – «ведьма», которая ест и не толстеет? - у нее он ускоренный, и жир не успевает откладываться. Изучите свою генетику – возможно, проблемный обмен веществ – ваш случай. Тогда необходимо составить индивидуальную программу занятий и питания вместе с врачами и фитнес-тренером.
11. Вы однообразно занимаетесь в спортзале. Пересмотрите тренировки и количество подходов. Организм сжигает больше жира, когда нагружен новой задачей.
12. Люди часто не понимают понятия «уменьшение жира» и «наращивание мышц». Если сравнивать тренирующегося и не дружащего со спортом людей в одной весовой категории, выглядеть они будут по-разному. Определите для себя, что желаете избавить тело от дряблости. Увеличивая количество белка в меню и занимаясь спортом, вы будете набирать мышечную массу, а фигура приобретет подтянутый вид.
13. Злоупотребление кардиотренажерами. Для поддержания тонуса нужно не только сжигать жир, но и проводить силовые упражнения. Работая с весами, тягая гантели, вы ускоряете метаболизм.
14. Вы только приседаете. Или отжимаетесь. Или качаете пресс. Одним словом, действуете локально. Таким образом, вы укрепите мышцы, но не добьетесь сброса килограммов. Ваш пресс будет покоиться под слоем жира, потому что науке не известны способы «точечного» похудения.
15. Сидячая работа. Делайте перерывы, легкие гимнастические упражнения, чтобы кровь начала циркулировать, перенося кислород и питательные вещества. Офисные сотрудники, водители не должны оправдывать отсутствие движения своей службой.
16. Некоторые лекарственные препараты оказывают влияние на метаболизм. Это могут быть антидепрессанты, гормоны и контрацептивы с ними в составе, таблетки от аллергии и для стабилизации давления. Расскажите своему тренеру и диетологу обо всех медикаментах, которые принимаете. Посоветуйтесь с лечащим врачом о возможной замене аптечных средств аналогами, которые не станут препятствовать похудению.
17. Вы взвешиваетесь в разное время. Незначительные колебания массы зависят от многих причин. Поэтому не стоит паниковать из-за 500 граммов, которых вчера утром не было, а сейчас – вечер, и вы встали на весы, плотно поужинав.
18. Эффект плато. Это нормальное состояние, которое обязательно наступает в процессе похудения. Избежать его вряд ли получится, особенно если речь идет о людях, которым надо сбросить значительное количество массы. Задача в данный период – не сдаться. Потерпите пару недель, продолжайте привычные тренировки и придерживайтесь плана питания. Если спустя месяц ничего не изменится, пересмотрите свой режим в поисках ошибок.

Заручитесь поддержкой родственников и друзей! Они должны понимать стремление к стройности. С их стороны будет тактично не употреблять в вашем присутствии запрещенные вкусности.

+Совместная радость из-за каждого сброшенного килограмма дает силы не остановиться на достигнутом.+

Отдельно выделим препараты, производители которых обещают мгновенное похудение без усилий. Зачастую они становятся препятствием к сбрасыванию веса. Популярные средства оказывают мочегонный эффект – т. е. тело теряет воду, а не жир. Некоторые подавители аппетита оказывают влияние на мозг человека, подобно наркотикам, поэтому могут нести опасность для здоровья. Не принимайте никакие пилюли, сиропы без консультации с врачом. Не бывает похудений без труда. Можно обвеситься «жиросжигающими» браслетами, клипсами, попивая «последнюю разработку в области похудения» в виде кофе, и закусывая чудо-ягодой. Но какой в этом толк, если днем вы перехватили пару бутербродов, а на ужин – сочная свиная отбивная?!

Борьба с лишним весом не должна становиться целью жизни. Не расстраивайтесь из-за мелких неудач на своем пути к фигуре мечты. Неправильный настрой, зацикленность на каждом килограмме, который не удается сбросить, ведет к тому, что вы помешаете себе нормализовать массу. Научитесь получать удовольствие от нового образа жизни со спортом и правильным питанием. Не стремитесь сбросить за короткий срок большие объемы – это опасно для здоровья. Терпение и постепенность должны стать вашими спутниками.

