# **How to Lose Weight and Keep It Off**

New research identifies the keys to success for long-term weight management.

Many people who have struggled for years with excess weight know that the hardest and often the most frustrating job is not getting it off but keeping it off.

Recent decades have seen countless popular diet schemes that promised to help people shed unwanted pounds, and as each of these diets failed in the long run, they spawned their successors.

Most people think of a diet as a means to an end, and few who go on a food-restricted diet to lose weight expect to have to eat that way indefinitely. And therein lies the rub, with the current unchecked epidemic of obesity as the sorry result.

The new study led by Dr. Phelan, professor of kinesiology and public health at California Polytechnic State University, identified habits and strategies that can be keys to success for millions. Yes, like most sensible weight-loss plans, they involve healthful eating and regular physical activity. But they also include important self-monitoring practices and nonpunitive coping measures that can be the crucial to long-term weight management.

The study, supported by a grant from WW, the current name for Weight Watchers, was conducted among nearly 5,000 of its members who reported losing an average of about 50 pounds and keeping all or nearly all the weight off for more than three years. Their habits and thought processes were compared with a control group of more than 500 obese people who reported neither gaining nor losing more than five pounds over more than five years.

Dr. Phelan recognizes the emotional challenges involved with achieving lasting weight loss. She said, “Weight loss itself is a very rewarding process. People notice and offer encouragement. But that all goes away with maintenance.”

However, she quickly added, “Maintaining weight loss can get easier over time. Over time, less intentional effort, though not *no*effort, is needed to be successful. After about two years, healthy eating habits become part of the routine. Healthy choices become more automatic the longer people continue to make them. They feel weird when they don’t.”

Dr. Foster said, “What’s on your mind is as important as what’s on your plate. Weight management is something you do for yourself because you’re valuable, you’re worth taking care of.”

People must abandon the notion that “they can’t like themselves until they lose weight,” he said. “Rather, they have to start with a sense of self-worth and compassion. Weight management is a positive process, not a punitive one. Beating yourself up is not helpful, it’s de-motivating.”

Other helpful tactics used by the successful maintainers in the study are setting daily calorie goals and keeping a food diary, recording everything eaten each day. This has helped another friend of mine sustain a loss of about 30 pounds for decades. “It keeps me honest,” she told me.

As Dr. Foster told me, “Calories in must balance calories out if you don’t want to gain.”

**Как сбросить вес и удержать результат**

Новое исследование определило ключи к успеху для долгосрочного управления своим весом.

Множество людей, которые годами борются с избыточным весом, знают, что самая сложная и часто разочаровывающая часть - не сбросить вес, но удержать его.

Последние десятилетия наполнены бесчисленными популярными диетами, которые обещали помочь людям сбросить лишние килограммы, но так как каждая из этих диет заканчивалась неудачей на длительных сроках, это имело свои последствия.

Большинство людей думают о диете, как о средстве для конечного достижения цели, и лишь немногие, кто садится на низкокалорийную диету для того чтобы сбросить вес, рассчитывают, что придется придерживаться такого же питания до бесконечности. И в этом вся загвоздка, в распространении неожиданной эпидемии ожирения и плачевном результате.

Новое исследование, под руководством доктора Фелан, профессора кинезиологии и здравоохранения Политехнического Национального университета Калифорнии, идентифицировал привычки и стратегии которые могут раскрыть ключ к успеху миллионам. Да, как и самые рациональные планы для сброса веса, они включают в себя здоровое питание и регулярную физическую активность. Но также они включают в себя важные практики самоконтроля и отсутствие карательных мер, которые могут являться ключевыми в долгосрочном управлении весом.

Исследование, которое поддерживалось грантом WW - ассоциации наблюдений в области веса, было проведено среди 5000 человек, которые в среднем сбросили около 50 фунтов (23 кг.) и почти в точности удерживали результат более чем три года спустя.

Их привычки и мысленные процессы были сравнены с контрольной группой, состоящей из более чем 500 страдающих ожирением человек, которые сообщили ни о наборе, ни о сбросе более чем 5 фунтов (2,3 кг.) на протяжении срока более пяти лет.

Доктор Фелан распознает эмоциональные усилия, которые связаны с достижением сброса веса на длительный период. Она говорит: “Сброс веса, сам по себе, процесс стоящий. Люди обращают внимание на это и поощряют. Но все это проходит в дальнейшем.”

Тем не менее, она быстро добавляет: “Со временем поддерживать сброшенный вес становится легче. Через некоторое время для поддержания веса требуется меньше усилий, хоть и не без усилий в целом. Спустя около двух лет, привычки здорового питания становятся частью привычной жизни. Чем дольше люди продолжают делать выбор в пользу здорового образа жизни, тем больше вероятность что в дальнейшем это будет происходить на автоматизме. И наоборот, будут чувствовать себя некомфортно, не делая здоровый выбор.”

Доктор Фостер сказал: “То, что у вас в голове - так же важно, как и то, что находится у вас в тарелке. Управление собственным весом это то, что вы делаете для себя, потому что вы ценны, вы достойны того, чтобы заботиться о себе.

Люди должны отказаться от понятия, что “они не могут нравиться себе до тех пор, пока не сбросят лишний вес,” сказал он. “Скорее, люди должны начать с ощущения своей ценности и сострадания к себе. Управление весом это позитивный процесс, а вовсе не карательный. Наказывать себя - не помогает вам, а только демотивирует.”

Следующая вспомогательная тактика, которую используют люди, поддерживающие свой вес, - ежедневная установка количества калорий и ведение дневника еды, записывая все съеденное каждый день. Это помогло моей подруге, которая скинула около 30 фунтов, поддерживать вес десятилетиями. “Это позволяет видеть правду”, сказала она мне.

Как сказал доктор Фостер, “Потребляемые калории должны находиться в балансе с затрачиваемыми калориями, если не хочешь набрать вес”.