

Как снизить вес без последствий?

На сегодняшний день проблема лишнего веса для многих людей стоит особенно остро. Если в советские времена лишним весом страдало в основном поколение старших людей, то сейчас такая проблема беспокоит даже молодых людей – от 30 до 40 лет.

Чаще всего от лишних килограммов страдают женщины. В любом случае, для них данный вопрос стоит более остро, чем для мужчин. Как же бороться с лишним весом? Как избежать возвращения килограммов после изнурительной диеты?

В первую очередь следует учитывать тот факт, что быстрое похудение очень вредно для всего организма. При резком ограничении мучных и сладких блюд стресс испытывает не только сам человек, но и его тело. Поэтому гормональная и эндокринная система начинают «бить тревогу» и дают команду «запасать жир», вот почему резкое снижение веса нередко приводит к тому, что скинутые килограммы так быстро возвращаются назад, да еще в большем количестве, чем до диеты.

По советам специалистов, к данной проблеме нужно подходить комплексно. Лучше всего начинать ограничивать себя в еде поэтапно. Например, можно сначала кушать меньше сладостей, через неделю – меньше жирного, и так далее, пока не приучите себя съедать небольшие порции полезных продуктов. Прекрасным вариантом для всех, кто стремится похудеть, станет привычка кушать в определенное время каждый день.

Желательно отказаться от плотных ужинов. Лучше около 17 часов съесть легкий салат с кусочком рыбы или йогурт с фруктами. После этого старайтесь не перекусывать до самого сна. Вы и не заметите, как улучшится ваш сон, т.к. желудок не будет перегружен, и потихоньку последует снижение веса.

Прекрасные результаты дает система упражнений «бодифлекс», которая основана на выполнении упражнений при задержке дыхания. Выполнение этих несложных упражнений займет у вас около получаса. Единственным ее недостатком является то условие, что заниматься нужно утром на голодный желудок. Только в таком случае обеспечена эффективность данного комплекса.

Замечательный эффект дают прыжки на скакалке, бег трусцой, длительные пешие прогулки, походы в лес или горы. Нагрузки такого вида должны быть регулярными, в сочетании с умеренным питанием они дают эффект небольшого, но стабильного снижения веса и общего укрепления организма.

Ни в коем случае не доверяйте тем диетам, которые предлагают полный отказ от основных продуктов, и основаны на употреблении какого-то конкретного вида пищи. Например, так называемая, «грейпфрутовая» диета, согласно которой целую неделю нужно кушать только яйца и грейпфруты, приводит к тому, что в организме резко снижается уровень кальция. Бывали такие случаи, что в последствие данной диеты у

многих начинали болеть зубы. Другие схожие по принципу модели питания тоже могут привести к неприятным последствиям.

Поэтому перед выбором диеты лучше проконсультироваться с врачом, который сможет не только подобрать наилучший вариант для вашего организма, но и назначить прием подходящих витаминных комплексов, например, кальция, магния и других.

Сегодня очень актуальна проблема переедания. К сожалению, многие люди попросту не знают меры и не могут управлять собой, особенно за праздничным столом. А ведь не зря бытует мнение, что из-за стола нужно вставать немножко голодным. Нужно контролировать количество потребляемой пищи и не есть сверх меры, только потому, что на столе деликатесы.

Такое отношение к еде у нас культивируется с детства, если ребенок не хочет кушать или уже наелся, большинство мамочек всеми силами пытаются засунуть в него очередную ложку, тем самым приучая ребенка с детства к лакомству. Даже придя в возраст, ему будет трудно отказаться от лишнего вкусного кусочка, не смотря на то, что желудок уже полон.

Организация питания требует разумного подхода. Это поможет не только избавиться от накопившихся килограммов, но и «почистить» весь организм. Пищу лучше употреблять простую, а в летний период можно даже частично перейти на «сыроедение», т.е. употребление только сырых овощей и фруктов. Мясо, яйца, сладости – это тяжелые продукты, но их нельзя полностью исключать из рациона питания, придерживайтесь принципа «золотой середины».

Самым надежным рецептом похудения является ограничение количества пищи и переход на простую пищу (каши, салаты, кефир, фрукты). А в комплексе с физическими упражнениями данный подход обеспечит вам прекрасные результаты и улучшение состояния всего организма.