



# Здоровье

Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

## Пора худеть — лето на носу!

ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ, И ВЫ СМОЖЕТЕ РАССТАТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Похудеть, причем быстро и навсегда, мечтают очень многие дамы с пышными формами. И особенно велико такое желание в преддверии праздников и пляжного сезона. Однако на практике часто даже на диете лишний вес не уходит, а если уходит, то временно. Вскоре сброшенные килограммы возвращаются, да еще и с прибавкой. В результате женщина оказывается в еще более стрессовой ситуации: ведь она старалась, да ничего не получилось. Что не учитывают милые дамы, сражаясь с лишними килограммами, и как нужно худеть правильно? Об этом рассказывает психолог Ульяна Александровна КУХАРЕВА (на фото).

— Обычно для снижения веса рекомендуют увеличивать физические нагрузки и уменьшать калорийность еды. То есть тратить калорий больше, чем потреблять. Женщины садятся на диету, занимаются гимнастикой, ходят в спортзал. Казалось бы, все правильно. Но порой происходит так: либо женщина не худеет, либо худеет на короткий срок. Часты жалобы на срывы. Дама похудела, но тут произошли какие-то неприятности в жизни, нервный стресс (а у кого из нас жизнь идеальна?), и опять показатели веса пошли вверх.

Прежде всего нужно разобраться, нет ли у вас пищевой зависимости. Пищевая зависимость развивается по такому же принципу, как и другая зависимость (алкогольная, наркотическая), но, разумеется, не приводит к таким тяжелым последствиям, как другие зависимости.

Ее главные признаки: первый — вы не можете обходиться без еды при стрессовых ситуациях, пытаетесь «заесть» неприятности; второй — потребление пищи постоянно увеличивается, вы едите все больше и больше.

Часто женщина чувствует вину за то, что нарушила диету (не смогла пойти в спортзал). Она начинает себя ругать за это, в результате появляется негативное отношение к своим поступкам, своему телу. Такое негативное отношение еще больше провоцирует увеличение массы тела. Ведь наша психика так устроена, что мы бессознательно защищаемся от негатива. Для человека ненормально не любить себя! А жировая прослойка психологически защищает нас от каких-то проблем. Это крепостная стена, за которую мы невольно прячемся. Вы осуждаете себя — и тем самым бессознательно включаете механизм защиты и начинаете есть еще больше, поскольку организму нужно нарастить жировую прослойку.

Самое главное правило в борьбе с лишним весом — полюбите себя! Не ругайте себя! Не нужно повторять: «Какая я некрасивая, какие жирные у меня бока!» Да, полные люди не любят смотреться в зеркало. Начните смотреть на других. Не на красоток с подиума, а на обычных людей. Красота — не только во внешности. Она в поведении, в разговоре, в манерах и прочем. Научитесь выделять такую красоту в полных людях. Тогда вы автоматически перенесете это видение красоты и на себя. Примите себя такой, какая есть. И с любовью к себе скажите: «Хватит, мне нужно сбросить пять килограммов».

Лишний вес — это обычно следствие, а не причина. Бывает, что корни идут в детство. Глубокие психологические травмы могут дать лишние килограммы в зрелом возрасте. Поэтому очень важно выяснить, что же является причиной. Возможно, вам нужно посетить психолога, эндокринолога, диетолога.



Фото Татьяны СВЕТЛОВОЙ

От какого-либо привычного, но не полезного для здоровья продукта можно отвыкнуть в среднем за две недели. Эти две недели придется испытывать дискомфорт, зато потом вам станет гораздо легче не включать данный продукт в меню.



Фото Татьяны ПОЖИДАЕВОЙ

«Я хочу быть стройной... Я хочу быть стройной... Я хочу быть стройной...»

### ЧТО НУЖНО УЧИТЫВАТЬ, БОРЯСЬ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

**1 Важный фактор: отношение к диете.** Почему многие диеты не приводят к успеху? Потому что не приносят удовольствия, человек заставляет себя их соблюдать. И диета, и спортивные занятия должны приносить удовольствие. Взгляните на диету под таким углом: «О, это интересно! Что будет, если я буду ее соблюдать? Я буду соревноваться со своим лишним весом! Я буду пробовать новые для себя продукты! Это же здорово!»

**2 Конкретную диету вам лучше подберет врач.** Помните, что ныне популярные белковые диеты дают начальный эффект, но более двух недель без согласования с врачом применять их нельзя.

**3 Используем элементы аутотренинга.** Никогда не включаем в установки частицу «не». Вы говорите: «Мне не надо есть» — а в сознании сохраняется: «Мне надо есть». «Не» отбрасывается, так устроена психика. Так что фразы формулируем так: «Я хочу быть стройной», «Я ем по определенному режиму».

**4 Формируйте конкретную цель:** не «Мне нужно похудеть», а, например, «Я хочу сбросить пять килограммов». Самый плохой вариант — установка «Я не хочу поправляться». Либо «не» организм отбросит, либо вы ляжете недели на две с простудой: ведь вы же сами не хотели поправляться. Будьте корректны в формулировке желаний.

**5 Попробуйте разобраться, зачем вам нужно похудеть.** Очень часто бывает, что истинная цель другая. Например, наладить личную жизнь, выйти замуж, сделать карьеру (у людей с лишним весом часто присутствует стереотип «полных на хорошую работу не берут»). Тем самым мы пытаемся обмануть организм. Наше подсознание этого не понимает (его цель — сохранение жизни) — «Если она хочет найти хорошую работу (мужа), так почему она сидит на диете, а не ищет?» Организм не понимает, чего вы хотите, пытается защититься наращиванием жировой прослойки — и вы начинаете есть!

