

СТРОЙНЯШКА

навсегда

Клара МИХАЙЛОВА, г. Ульяновск

Я никогда не комплексовала по поводу лишнего веса. У меня много друзей, я уверена в себе. Но в этом году самоизоляция, дистанционное обучение, быстрые перекусы за компом дали о себе знать. В мае весы показали устрашающую цифру. С этого дня начался мой путь к похудению.

ОДИН К ОДНОМУ

Первое, с чего начала, — стала менять свои пищевые привычки. Да, именно привычки.

1. Как правило, за обедом или ужином я не обходилась одним кусочком хлеба, а отрезала ещё и ещё. Теперь у меня новое правило: 1 кусочек = 1 приём пищи.

2. Отказаться от жирного, копченого и жареного не составило труда, а вот с тягой к солёному пришлось сложнее, но тем не менее свела соль к минимуму.

3. Взяла себе за правило съедать одну конфету в неделю. Каждый день, как только моя рука начинала тянуться

к сладкому, я откусывала ма-а-а-ленький кусочек от конфеты, заворачивала её снова в обёртку и убирала до следующего дня. Желание постепенно притуплялось, и совесть была чиста. Вскоре и эта тяга к сладостям и еженедельной конфете сошла на нет.



Важно!

Не нужно сразу же ограничивать себя во всём и заниматься спортом до седьмого пота. Следует постепенно убирать из рациона вредные продукты, заменяя их более полезными. Медленно прибавлять время занятия физкультурой, начиная с 15-20 минут в день. Так организм не испытает стресс, и тебе не захочется бросить эту затею.

РОДИТЕЛИ ПРИВЫКЛИ

Моя ежедневная утренняя зарядка длится около 45 минут, состоит из разминки, основных упражнений и заминки. Упражнения лучше подбирать по собственному вкусу. Именно такие утренние тренировки запускают обменные процессы в нашем организме на ближайшие семь часов и способствуют сжиганию лишних калорий.

Советую составить зажигательный плей-лист для тренировок. Важно, чтобы это были динамичные и незатёртые треки. Психологи утверждают, что под зажигательную музыку мы занимаемся с большим энтузиазмом и самоотдачей и, соответственно, сжигаем больше калорий. И обновляй плей-лист хотя бы пару раз в месяц, чтобы тренировка не казалась однообразной и быстро не наскучила. Включай погромче! Только родителей предупреди. Мои вот уже привыкли.

О главном

Здоровое похудение — это минус 3-4 кг в месяц. Если больше, то это уже не здорово и опасно. Поэтому не гонитесь за быстрым результатом. Я же за три месяца похудела на 10 кг.

Ещё важно понимать, что **активность и правильное питание** — это не на неделю, месяц или сезон. Это привычка навсегда.



ГДЕ БРАТЬ МОТИВАЦИЮ?

Бывает такое, что с понедельника решила начать новую жизнь, а в среду плюнула на всё, сказала: «А оно мне надо?» — и пошла есть торт. Если нет мотивации, то лучше и не начинать. Подумай, для чего ты хочешь похудеть? Влезть вон в то сногшибательное платье? Тогда закрой глаза. Ярко представь, как ты движешься летящей походкой в красивом наряде, как вытягиваются лица у одноклассников. Представила? Ну что? Всё ещё хочешь всё бросить?

На протяжении всего периода похудения мотивация покидала меня не раз. Но мне не давала сойти с дистанции именно моя цель, а ещё помогали:

- мотивационные фильмы («Я худею», «Красотка на всю голову»);
- истории людей, которые похудели (их фото до и после), результаты Адель и Робби Уильямса, блог Насти Каменских, Полины Гренц и других;
- трек Тимы Белорусских «Алёнка»;
- книги (например, О. Афанасьева «Секреты похудения»).

В виде исключения
Но если совсем не хотелось делать зарядку, я разрешала себе этот день ничегонеделания, но только один! Когда постоянно заставляешь себя через не могу, то это может скорее привести к срыву и полному отказу от затеи.