Избавление от лишнего веса и объема – долгий и трудный путь, полный лишений и соблазнов. Пожалуй, это то, с чего нужно начинать. Не существует простого и действенного способа сбросить лишние кило за короткое время без усилий и самоограничений. Поэтому прежде чем сесть на диету или записаться в тренажерный зал, нужно честно прояснить для себя мотивы подобных решений.

Психологическая сторона вопроса

Сейчас речь пойдет о женщинах, которые решили сесть на диету и пересмотреть свой образ жизни после того как не влезли в любимые джинсы или не узнали свое отражение в витрине магазина. Ведь с теми, кому врач официально поставил диагноз ожирение, рассказал про возросшую нагрузку на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат, расписал подробную диету, все понятно. Тут сам организм сигналит всеми красными флажками о необходимости худеть.

Каждая женщина должна сама выстроить для себя логическую цепочку, которая начинается словами: «когда я похудею …». Если вы думаете, что после уменьшения талии в объеме жизнь заиграет яркими красками, муж станет дарить цветы охапками, а кошка перестанет ходить мимо лотка, то спешу вас разочаровать. Окружающая действительность вряд ли поменяется, но внутренней уверенность прибавится. Поэтому худеем только ради себя и своих ощущений!

С чего начать

Я рекомендую расписать наперед небольшой план целей, которых вы хотите достичь. Пусть они будут реальными, не обязательно пытаться объять необъятное за первый месяц тренировок. Заведите дневник, в котором будете честно описывать собственные ощущения, победы и провалы, желание сорваться и страх, что не получится. Это нормальные мысли и опасения, не стоит их стесняться.

Худеть сложно и тяжело, особенно в самом начале, поэтому важно иметь поддержку. Конечно, в идеале лучше заручиться помощью подружки, которая тоже хочет похудеть. Вместе и в зал ходить веселее, и легче отказаться от запретных вкусностей.

После правильного настроя и самомотивации стоит запастись терпением и искать своего тренера и свою диету. Большая удача, если же в первом тренажерном зале или спортивном комплексе найдется инструктор, который выберет правильный подход к вам. Например, я ненавижу, когда на меня орут, отрицательная мотивация на мне не работает никак. Поэтому я долго искала человека, который будет меня подбадривать и аккуратно исправлять недочеты. Советую обходить стороной инструкторов, которые хотят из неподготовленного человека за месяц сделать профессионального спортсмена. Все должно быть постепенно, с темпом, присущим именно вам.

Изменение пищевых привычек

Содержимое холодильника придется пересмотреть, без этого просто никак. Правильное питание – 70% от желаемого результата. Отказаться необходимо от:

* жареного и жирного;
* мучного;
* сладкого в больших количествах;
* пакетированных соков и газированной воды.

Все остальные ограничения зависят от вида диеты, который вы выберете. Не думаю, что стоит сразу отказываться от всего в пользу вареной курицы и запаренной гречки. Сейчас существует масса диет, которые позволяют убрать лишние кило, при этом рацион будет интересным и разнообразным.

Я не большая поклонница диет с читмилом (1 день в месяц, когда можно есть все). Во-первых, принудительный и насильственный отказ от всех вкусностей разом приводит к неврозу и навязчивым мыслям о еде. Лучше иногда позволить себе запрещенную вкусность и не ругать себя за это. Во-вторых, такой удар по желудочно-кишечному тракту бесследно не проходит. Невозможно месяц питаться правильно, а потом нагрузить одним махом желудок и поджелудочную железу.

Развернутая инструкция новичкам в похудении

1. Определите точку отсчета и финальный результат. Вам надо знать цель, ради которой и затевается весь процесс. Лучше сфотографировать себя перед началом тренировок, чтобы потом было с чем сравнивать.
2. Поддержка близких способна творить чудеса. А вот от скептиков, которые любят отпускать саркастические замечания, лучше на время отгородиться.
3. Ставьте перед собой реальные цели.
4. Записывайте не только потерянные кило или сантиметры, которые уходят. Если вы занимаетесь силовыми тренировками, фиксируйте вес и количество повторений, с которыми вы вошли в программу. Это позволит проследить рост силы и выносливости, и послужит дополнительным приятным стимулом.
5. Записывайте все съеденное, только честно. Даже перекус яблочком, который кажется незначительным, может серьезно увеличить число потребляемых калорий.
6. Если с едой возможны некоторые поблажки, то питьевой режим необходимо соблюдать максимально строго! Чистая вода должна поступать в организм в достаточном количестве. Чай, кофе без сахара, бульон этого не заменят.

Лишний вес – это враг, с которым надо бороться. И дело не только в низкой самооценке или насмешливых взглядах окружающих. Проблема кроется в возрастающей нагрузке на суставы, позвоночник, сердечно-сосудистую систему и почки. Организм устает от чрезмерной и не нужно работы. Вот это должно быть первой и основной мотивацией. Любовь к себе, забота о себе должна стать толчком для переосмысления режима и образа жизни.