



Зачем женщины худеют? У каждой свои причины. Кто-то располнел после рождения ребенка и жаждет привести себя в форму в кратчайшие сроки. Кто-то борется с лишним весом с детства. А кто-то просто одержим образами супермоделей и мечтает соответствовать параметрам 90-60-90.

Как бы то ни было, но чаще всего на помощь приходят диеты. [Диеты разные](#) : овощные, мясные, крайне вредное для организма голодание. Они строятся либо на исключении каких-либо определенных групп продуктов из рациона, либо на тупом подсчитывании калорий и их сокращения до минимума. В идеале все они работают. Но это в идеале. На практике же вылезают всяческие "но". И их, надо сказать, немало.

Во-первых, подобрать в одиночку диету, идеально подходящую именно вам, достаточно трудно. Можно, конечно, просто перебирать диеты наугад (авось сработает). Но такая система дорогого стоит. Ваш организм, истерзанный несбалансированным питанием, легко скажет вам "фи" и попросит вмешательства врача (посаженный желудок и печень самому не вылечить точно).

К счастью, сейчас вполне доступны услуги личного диетолога. Он возьмет у вас кровь и на основе анализа выявит, каким продуктам в вашем рационе можно давать зеленый свет, а каким нет.

Во-вторых, помимо безграничной любви к нездоровому и калорийному питанию, дающему лишние кило, есть такая штука, как нарушение обмена веществ. А его-то точно надо лечить исключительно с подачи врачей.

Третье "но" (большое "но") – это один из основных принципов и неприятных аспектов диет. Диета помогает [сбросить вес](#) . Насколько быстро, зависит от типа диеты и вашего организма. Но помогает-то она это сделать лишь на время. Многие наивно полагают, что после недели жития на капусте, они не наберут старые килограммы, (если и не больше).

Чтобы результат был стабильным, на диете приходится сидеть всю жизнь. Посему это должна быть не диета в строгом смысле, а сбалансированное меню, ведь при слишком урезанном рационе у вас не будет сил на жизнь.

Другое дело, если вам нужна именно разгрузочная диета (чтобы вывести избыток соли и застоявшейся воды из организма, например), или в данный момент у вас нет времени для похода в спортзал, а набирать вес, сидя на работе, не хочется. Чтобы выбранный вами путь похудения или оздоровления был эффективным, во главу угла следует поставить психологию. Да, не каши и воду с лимоном, а психологию.

Мы – существа с тонкой душевной организацией, и у наших жировых клеток она тоже

весьма тонка. Главная их функция – запасание энергии в виде жира. Соответственно, когда вы садитесь на низкокалорийную диету, жировые клетки "думают": "Так, стресс. Надо собраться и перетерпеть". Когда же вы заканчиваете сидеть на диете, происходит примерно следующее: "О! Еда! Давай накапливать, пока есть возможность, ведь опять могут [устроить голодовку](#)". Какой будет результат, объяснять не приходится. Если же сидение на диете сопровождается недосыпом, то стресс для клеток увеличивается вдвое.

Теперь от психологии жировой клетки к нашей психологии. Стоит в первую очередь понять, что диета – ваш свободный выбор. Соответственно в ваших интересах сделать сей процесс наиболее приятным и антистрессовым. Можно стимулировать себя образом вашего идеального тела, которое будет не через сотню лет, а прямо сейчас или в скором будущем.

Почувствовав это, постарайтесь получать максимальное [удовольствие от поедания брокколи](#), а не копченой колбасы. Еще можно пойти от противного и понять, что все эти вкусности очень пагубно сказываются на вашем здоровье (достаточно почитать, сколько добавок и усилителей вкуса в тортиках). Поиграйте в роль активного, успешного, увлеченного здоровым образом жизни человека. Вам понравится, честно.

Бывает и такое: в стрессовых ситуациях человек старается заесть свое горе всем, что попадает под руку. Посему, когда человек испытывает стресс от диеты, желание заесть его становится еще непреодолимее. Если такой механизм действительно имеет место быть, важно это понять и, перед тем как садиться на диету, подготовить себя.

Достаточно заменить вкусности чем-либо другим, способным повысить настроение в стрессовой ситуации. Нелишним будет и планирование дня, дабы избежать неприятных ситуаций случайного характера. Но, даже если все на первый взгляд идеально, вы не застрахованы от срывов в течение диеты. Ничего страшного в этом нет. Не надо себя корить и опускать руки. Просто на следующий день, если будет возможность, устройте себе часовую пешую прогулку (все, что вы проглотили вчера, сгорит).

Помимо вашей силы воли и большого желания существуют маленькие хитрости, которые помогут вам в нелегком деле. Дело в том, что на наш аппетит влияют многие вещи: цвет, запах пищи, то, как она подана. Следовательно, грамотно используя их взаимосвязь, можно аппетит контролировать.

Считается, что холодные тона на кухне понижают аппетит, впрочем, как и черный (черные тарелки не только приглушают чрезмерный зов желудка, но и станут стильным дополнением в интерьере вашей кухни). Также важно кушать просто (не стоит создавать атмосферу званого ужина). Праздник чревоугодия не пройдет! Даешь здоровую и сытную пищу!

[Цветовые фокусы](#) проделывают с нашим сознанием и с самими продуктами. Чем ярче продукт, тем больше вызывает он аппетит и одновременно может повысить настроение

(апельсин, к примеру, малокалориен и очень полезен с этой точки зрения). Уменьшат аппетит продукты нейтральной расцветки – рис, белая рыба, капуста.

Цель – гармония. Еда в вашей тарелке должна быть пестрой. Такая пестрота – залог сбалансированного питания (цвет продукта зачастую соответствует его свойствам и определенному набору веществ, включенных в его состав).

Простота блюд (полезная пища – та, что прошла самую скромную обработку) не только поможет вам добиться желаемого результата на поприще борьбы с весом, но и сэкономит для вас массу времени. А, на что его потратить, – это уже личное дело каждого.