Автор: Анжелика Кузьмина
27.01.2009 14:13 -

В детстве одни из нас ходили в садик, другие - воспитывались бабушками. В том и в другом случае соблюдался строгий режим питания, с включением в рацион самых важных и необходимых продуктов. А могут ли этим похвастаться взрослые? Наверное, многие с улыбкой на лице скромно промолчат или с трудом начнут вспоминать, что они сегодня ели.

Да, маленькими мы хотели побыстрее вырасти, а пришло долгожданное взросление, и мы с приятной тоской вспоминаем "ванильный вкус детства". Иногда так хочется услышать вновь голос мамы или бабушки: "Иди кушать, все уже горяченькое и ждет только тебя"... Приятные воспоминания, все это в прошлом, сегодняшний день мы, конечно же, должны контролировать сами, хотим мы этого или нет.

Наша жизнь должна быть полноценна, что означает не только хорошую работу, высокую зарплату, счастливую семью. Все зависит от здоровья и, как говорили древние русичи, от "живота". Поэтому, как в детстве, нам просто необходимо организовать правильное питание.

Съешь меня, я - твоя аппетитная булочка

Голод не тетка, а скорее, непрошеный гость, он возникает неожиданно и в любом месте. И как только его утомительные признаки начинают нас тревожить, в ход идет любая еда, что попадается под руку.

Что чаще всего оказывается рядом? Чипсы, бутерброды, булочки, пирожки, шоколадки. В совокупности все, что бесполезно и даже вредно. А тут еще у сотрудницы день рождения и перед тобой оказывается большой кусок торта. С утра вы настраивались только на полезное, но, оказавшись в такой ситуации, вы просто не в состоянии сказать "нет".

Что из этого всего выходит, и так понятно: расстройство желудочно-кишечного тракта, неправильный обмен веществ, появление целлюлита, "колец Сатурна" на бедрах, боках и прочий "тяжелый груз", приковывающий нас к аптекам и сидячему образу жизни. Это не значит, что мы должны отказаться от вкусняшек и сесть на диеты. Главное, вывести для себя несколько правил, которые необходимо знать как "свои пять пальцев" и соблюдать естественно и непринужденно.

Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты

Про девушек поют: "Девушки бывают разные, черные, белые, красные..." Это изречение подойдет и для классификации людей по их отношению к пище. Бывают люди переедающие, недоедающие, чересчур перебирающие харчами и питающиеся подножным кормом. Чтобы понять точнее смысл всех определений и выяснить, к какой группе принадлежите вы, лучше всего разобрать каждый тип в отдельности.

Трудоголики

Эта группа людей придерживается правил всемогущей богини Шивы, имеющей множество рук, чтобы успеть все сделать в один миг. Это значит, что еда такими людьми принимается одновременно с другими действиями, например, по дороге на работу или во время выполнения задания на компьютере... Утро у трудоголиков начинается не с теплой овсянки и стакана сока, а со схваченного по пути в офис хот-дога или пирожка.

Правила для трудоголиков

1. Сконцентрируйте внимание на времени, которое вы выделили для завтрака, обеда и ужина.

2. Пережевывайте пищу, смакуя, медленно и с расстановкой. Попробуйте стать гурманом, не только ведь в работе счастье.

3. В обед выходите из офиса и совершайте прогулки в ближайшее кафе. 10 минут свежего воздуха помогут отвлечься от тяжелых мыслей, взбодриться и настроиться на новую волну.

Обжоры

Мысли таких людей - почти всегда о еде. Фраза "Всего и побольше!" – вот их девиз. И неважно, какой вкус у съедаемого и сколько прошло времени после последнего приема пищи.

Правила для обжор

1. Найдите причину переедания — это может быть скука, низкая самооценка, конфликт с некоторыми людьми.

2. Установите точный режим питания, можно часто, но по чуть-чуть.

3. Если очень любите сладкое, купите вместо булочек и конфет 3-4 вида фруктов, которые помогут избежать резких приступов голода.

Вечно худеющие

У них все начинается с новой диеты. Первый день — рис без соли, второй — соковый, третий — кефирный... Отлично, похудели, а дальше "понеслась душа в рай". С "голодухи" едят все подряд — чипсы, свинину, тортики...

Правила для "худеющих"

Автор: Анжелика Кузьмина
27.01.2009 14:13 -

1. Выясните для себя, насколько вы хотите похудеть.

2. Полностью измените мышление, перестав делать ставку на диеты.

3. Правильно сбалансируйте питание, включив в рацион все необходимое — белки, углеводы, жиры. Нормальное питание, без "заскоков" и "скачков", сделает вас стройными, и надолго.

Момент истины

Всем хочется быть здоровыми и все успеть в жизни. Поэтому важно, как и что делать. Это касается и питания. Если правильно организовать дневной перекус, уровень вашей активности всегда будет в норме. Главное, не переедать. Лучше распределить пищу на пять приемов в течение дня. Не забывайте и о живительной воде, держите у себя на столе бутылку минералки без газа. Иногда жажда воспринимается нами как чувство голода.

Итак, у вас получится: завтрак — большая порция; второй завтрак — маленькая; обед — большая; полдник - маленькая; ужин — маленькая. Такое распределение - два больших приема и три маленьких - не даст вам умереть с голода. Вы будете питаться правильно, и вам больше не придется переживать за фигуру.