Автор: Administrator
31.07.2008 15:02 -



По статистике женщины в среднем проводят 31 год своей жизни на диете. Об этом свидетельствуют результаты опроса, проведенного в Великобритании по заказу сыропроизводящей компании, производящий сыр под известной в Европе и США торговой маркой Laughing Cow.

Как утверждается в новом исследовании, большинство людей, которые после Рождества садятся на диету, бросают эту затею к третьей неделе Нового года. А тот, кто сидит на диете более пяти недель, независимо от пола, не думает ни о чем, кроме еды, пишет The Telegraph.

Почти половина из опрошенных в ходе исследования 1840 мужчин и женщин заявили, что в марте начинают придерживаться режима похудания в преддверии летнего отпуска. Примерно столько же респондентов вдохновляются идеей, что скоро они смогут носить модную одежду. По словам диетолога Сьен Портер, успех приходит только тогда, когда не ожидаешь слишком многого и слишком быстро.

Специалисты по питанию предостерегают, что регулярные диеты могут дать обратный эффект и привести к набору веса. "Люди хотят избавиться от лишнего веса и для себя, и для здоровья. Ведь ожирение может сократить вашу жизнь в среднем на 9 лет. Однако похудеть на скорую руку никогда не получится", - предупреждает диетолог (полный текст на сайте InoPressa).

По ее свидетельству, строгие диеты, основанные на подсчете калорий, часто нагоняют на человека тоску и заставляют чувствовать себя неудовлетворенным и подавленным. "Люди, пытающиеся придерживаться такого режима, часто впадают в депрессию, либо пускаются во все тяжкие, либо возвращаются к прежнему образу жизни", - отмечаетона.

"Если вас беспокоит слишком большой размер какой-то определенной части тела, сфотографируйте ее на мобильный телефон, чтобы снимок напоминал вам впоследствии, какой крупной она была", - посоветовала Портер, добавив, что дополнительные пешие прогулки тоже не повредят.

При всем этом любопытно, что 34% опрошенных женщин посчитали певицу с крупными формами Шарлоту Черч женщиной с идеальной фигурой.