

12 ошибок, мешающих постройнеть | 12 erreurs qui vous empêchent de maigrir

Автор: Наталья Римша, [Москва-Женева](#) , 20.10.2015.



Давайте разберемся, почему многим не удается похудеть, несмотря на огромные прилагаемые усилия.

|

Essayons de comprendre pourquoi, malgré les efforts, ce but reste inatteignable pour beaucoup.

12 erreurs qui vous empêchent de maigrir

Сразу объявляем ответ – виноваты они сами, а вернее, их заблуждения касательно того, как можно похудеть и почему они не худеют. Разобравшись с ошибками, можно выработать план действий, выполнение которых даст прекрасный результат.

Ошибка № 1. Подсчет калорий

Подсчет калорий - дело неблагодарное по нескольким причинам. Во-первых, он просто не работает. Наш вес, здоровье, то, как мы выглядим, зависят не только от еды. Еда влияет на наше тело и самочувствие лишь на 60%, остальные 40% принадлежат нашим взаимоотношениям с едой. Качество еды, количество компонентов, содержание в рационе сахара, кофеина, алкоголя, соотношение технологически обработанных и цельных продуктов, пропорция белки-жиры-углеводы, наличие воды... Все это и составляет 60%. Оставшиеся же 40% принадлежат ритму питания, наличию стресса во время и после приема пищи, имеющимся аллергиям на определенные продукты, здоровому или нездоровому пищеварению, эмоциональному состоянию, получению удовлетворения во время еды, ее вкусу и аромату!

Во-вторых, большое количество потребленных калорий не всегда влияет на прибавку веса. При соблюдении белковой диеты среднее количество калорий ежедневно

доходит до 3000, и при этом человек теряет килограммы. Как влияет такая диета на организм человека – это большой вопрос!

В-третьих, считая калории, мы просто не получаем удовольствие от еды.

Ошибка № 2. Ежедневные походы в спорт зал и длительные тренировки

Длительные тренировки не способны помочь похудеть. Если человек изнуряет себя физической нагрузкой и при этом не меняет рацион, ничего не получится. Чем больше и активнее вы тренируетесь, тем больше времени вам нужно на восстановление. Если вы не даете своему организму отдых, у него просто не будет времени на то, чтобы стать сильнее, здоровее и нарастить мышечную массу. Исследования, проведенные в испанском спортивном медицинском центре в Наварре, доказали, что эффект от совмещения одной силовой тренировки и одной кардиотренировки в неделю был больше, чем от двух силовых и двух кардиотренировок в неделю.

Ошибка № 3. Использование кардиотренировки для похудения

Многие люди думают, что кардионагрузка улучшает их здоровье, потому что об этом писали и говорили в течение многих лет. Основное заблуждение состоит в том, что силовая нагрузка поможет стать сильнее, а кардионагрузка – здоровее. Это неправда.

Ученые Института диабета и ревматологии при госпитале Wilhelminenspital в Вене провели исследование. Они предложили двум группам людей на 4 месяца ввести в свою жизнь либо силовую тренировку, либо кардионагрузку. «Силовики» занимались 2-3 раза в неделю, группа, отдавшая предпочтение кардио, тренировалась каждый день от 15 до 30 минут.

Догадайтесь, кто стал здоровее после окончания эксперимента? Группа, дающая себе силовую нагрузку! Они совсем не ходили – разве что от машины в спортивный зал и обратно. Однако уровень гликированного гемоглобина A1c (это единица измерения среднего показателя глюкозы в крови за длительный период и наиболее важный показатель метаболического здоровья) у них существенно снизился.

А что произошло с группой «кардио»? Улучшения A1c у нее не наблюдалось, и вот почему. Сильные мышцы забирают и сжигают сахар в крови с большей готовностью и интенсивностью, сокращая риск диабета и стабилизируя уровень сахара в крови на протяжении 24 часов 7 дней в неделю. Кардионагрузка тоже помогает, однако лишь в течение непродолжительного времени – 24 часов после тренировки. Одна силовая тренировка в неделю улучшает состояние уровня сахара в крови постоянно, в то время как, 3 кардиотренировки в неделю улучшают его только на 3 дня в неделю. Что касается других показателей – уровня глюкозы в крови и чувствительности к инсулину – они улучшились только у «силовиков», но совсем не улучшились у «кардио». Также у «силовиков» понизился уровень холестерина, ЛПНП (липопротеинов низкой плотности) и триглицеридов. У «кардио» группы не улучшился ни один из этих показателей.

Это исследование касалось людей, больных диабетом. А что же с обычными

здоровыми людьми? Представьте себе, исследование, проведенное среди здоровых женщин (54 дамы в возрасте от 35 до 50 лет), показало, что занятия силовыми тренировками 2 раза в неделю на протяжении 15 недель существенно улучшили показатели их здоровья и привели к снижению веса. Также силовая тренировка сокращает депрессию, улучшает настроение и качество жизни. Сейчас силовые тренировки рекомендуют пациентам для восстановления после хирургических операций.

Ошибка № 4. Ограничивающие диеты

Все из нас когда-нибудь сидели на диетах. Но и они не работают – вес потом неумолимо возвращается! Это происходит потому, что диеты ограничивают, а наш умный организм не хочет в чем-либо нуждаться и начинает делать запасы. Диеты не учитывают психологические вопросы, вызывают депрессию и стресс, ведут к перееданию. Но самое главное, диеты не учитывают биологическую индивидуальность человека. Всем людям не может быть одинаково комфортно на одной и той же диете – мужчины и женщины, молодые и пожилые, ведущие активный или пассивный образ жизни, проживающие в разных климатических условиях. Все эти факторы имеют огромное значение. Но самое главное, диета – это всегда ограничение, ведущее к пристрастиям и перееданию.

Ошибка № 5. Исключение жиров из рациона

В течение многих лет жиры обвиняют в том, что они не способствуют здоровью. Такое обвинение несправедливо, ведь именно для того, чтобы быть здоровым, необходимо есть жиры. Жиры уменьшают воспаление в организме, улучшают состояние крови и обеспечивают ее продвижение по артериям и венам, поддерживают мембраны клеток, улучшают состояние волос и кожи. Если говорить с иронией, то выходит, жиры нужны для сжигания жиров. Кроме того, жиры контролируют ваш аппетит, избавляют от чувства голода и влияют на хорошее настроение. Для организма необходим хороший баланс между моно и полиненасыщенными жирами. Включите в рацион следующие жиросодержащие продукты:

Авокадо
Кокосовое молоко или масло
Оливковое масло и оливки
Сырые орехи и ореховое масло
Сырые семена – чиа, свежесмолотые семена льна
Кунжутное масло
Дикая рыба холодных морей

Кокосовое масло богато лауриновой и каприловой кислотами, обладающими противогрибковым, антибактериальным и противовирусным действием. Помимо этого, кокос богат так называемыми триглицеридами средней цепи, которые помогают организму сжигать жиры. На нем можно готовить при высокой температуре и не бояться повредить структуру и состав. Орехи являются отличным источником мононенасыщенных жиров и к тому же они богаты клетчаткой.

Ошибка № 6. Голодание

Существует много теорий на тему голодания. В каждой из них есть доля правды. Голодание необходимо, чтобы дать организму отдых и помочь начать выводить токсины. НО: голодание подходит далеко не всем. После голодания велика вероятность серьезного срыва, который может привести к резкому набору веса. Следует научиться есть так, чтобы это было полезно, питательно и хорошо для здоровья.

Ошибка № 7. Неумение читать этикетки на продуктах

Большинство людей не умеют читать этикетки и не видят, что действительно входит в состав продуктов, стоящих на полках магазинов. Один только сахар может иметь, как минимум, 30 разных названий и присутствовать там, где, по нашему мнению, ему быть никак не должно! Продукты из упаковок и коробочек содержат красители, консерванты и усилители вкуса, которые токсичны для нашего организма. Интоксикация организма ведет к набору лишних килограммов.

Ошибка № 8. Отсутствие воды в рационе

Вода абсолютно необходима для похудения. Она поможет вам избавиться от лишних килограммов быстро и безболезненно. К сожалению, у большинства людей нет привычки пить воду в больших количествах каждый день. Знаете ли вы, что часто, когда

Вы думаете, что хотите есть, организм, на самом деле, испытывает жажду? А когда подступает жажда, уже слишком поздно – ваш организм обезвожен. Поэтому поите его задолго до того, как он попросит пить! Вода нужна для здоровья организма и для сжигания жира. Даже незначительное обезвоживание (1-2%) вызывает подъем уровня гормона кортизол. А кортизол – это гормон стресса, который способствует тому, что жир откладывается в области живота. Обезвоживание блокирует сжигание жира. Даже если вы правильно выбираете продукты питания и перешли на здоровый рацион, без воды вы не сможете сжигать жиры и похудеть.

Обезвоживание также вызывает воспалительные процессы в организме, и поэтому простая чистая сырая вода станет отличным решением проблемы. Помните, что любая другая выпиваемая за день жидкость – кофе, чай, сок не являются альтернативой воде. Чай и кофе сами по себе вызывают обезвоживание! Приучите себя к воде, и вы никогда не будете иметь лишние килограммы.

Ошибка № 9. Отсутствие питательных веществ в рационе

С продуктами питания мы получаем совсем небольшое количество питательных веществ. Связан такой дефицит с обедненными почвами, длительной транспортировкой и хранением продуктов, неблагоприятной экологией и целым рядом других факторов. При недополучении питательных веществ образуется дефицит витаминов, что свидетельствует о снижении антиоксидантного статуса в организме, т. е. происходит активизация свободно-радикальных и повреждающих здоровье человека процессов. Поэтому БАД (биологически активные добавки) – это не дополнение к тому, что мы едим, а полноценные компоненты питания, без которых невозможно обрести здоровье. Не стоит принимать фармацевтические

препараты для профилактики здоровья – они, по большей части, синтетические! Необходимо принимать настоящие натуральные добавки. И тогда вы очистите свой организм, накормите его, улучшите обменные процессы, сбалансируете и без труда избавитесь от лишних килограммов.

Ошибка № 10. Отсутствие в жизни специальной программы по очищению организма

Чрезвычайно важно очищать свой организм от накопленных шлаков и токсинов хотя бы два раза в год. Лишний вес – это окруженный жиром токсин. Когда вы садитесь на диету и не получаете полезные вещества, организм впадает в стрессовое состояние и сжигает жиры, но токсины остаются в организме, и потом жир и вес опять возвращаются! Когда вы проводите мягкое очищение организма по хорошей детокс-программе, при этом получая дневную норму витаминов и минералов, уходят и токсины, и жир! Причем надолго.

При правильно проведенном детоксе есть возможность избавиться от вредных привычек, тяги к сладкому, очистить организм на клеточном уровне и без труда избавиться от лишних килограммов.

Ошибка № 11. Отсутствие понимания о влиянии конкретных продуктов питания на собственный организм

Большинство людей не задумываются над тем, что продукты, к которым они привыкли и которые они употребляют в течение многих лет, могут не подходить их организму. Они страдают от проблем с пищеварением, лишних килограммов, мигреней, мышечных и суставных болей, депрессий и приступов тревожности, с ужасом смотрят на синяки под глазами и выпадающие волосы и, как правило, не задумываются о том, что это может происходить по причине пищевой непереносимости. Часто при исключении группы продуктов из рациона уходят проблемы.

Ошибка № 12. Волнения, переживания, стресс и неумение расслабляться

Стресс – проблема нашего времени. Долговременный стресс провоцирует серьезные заболевания. Гормон стресса кортизол способствует увеличению уровня глюкозы в крови. При хроническом стрессе происходит набор веса.

Для сохранения здоровья и стройности необходимо осваивать техники расслабления, например, глубокое дыхание, медитацию, сочетать отдых с физической активностью.

Разобравшись в своих ошибках, вы сможете всегда оставаться стройными, энергичными и здоровыми!

[здоровье](#)

Source URL:

<https://dev.nashgazeta.ch/news/sante/12-oshibok-meshayushchih-postroynet>