

## Чем грозит быстрое похудение?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chem-grozit-bystroe-pohudenie/>

Жёсткие диеты, марафоны из разряда «минус 10 килограмм за неделю» и подобные попытки сбросить лишнее лишь кажутся эффективными – на деле они становятся настоящим испытанием для нашего организма. Чрезмерная физическая нагрузка будет утомлять, а на фоне строгих ограничений в еде могут возникнуть такие неприятности, как проблемы с почками и репродуктивными органами, сбой в работе кишечника, ломкость ногтей и волос... Кроме того, резкое похудение провоцирует замедление обмена веществ, из-за чего после «голодания» мы часто набираем намного больше, чем скинули до этого.

### **Почему вы не можете расстаться с лишним весом?**

Бывает и такое, что, несмотря на хорошую осведомлённость и подкованность в теме похудения, прийти в желаемую форму никак не получается. Ни всевозможные диеты, ни спорт не позволяют вам достичь желаемого, при этом ощущаете вы себя не лучшим образом. Часто такие трудности объясняются «природной конституцией», однако на самом деле

существуют малоизвестные факторы, препятствующие в похудении многим людям. Например, проблемы с кишечником и щитовидной железой, инсулиновая резистентность и токсины из окружающей среды.

## **Популярные мифы о похудении**

Затрагивая тему диет и похудения и пытаюсь найти более подробную информацию по этому поводу, можно наткнуться на разные советы и факты, некоторые из которых явно противоречат друг другу. К этому добавляются мнения окружающих, основанные на личном опыте людей, новые исследования и новые заключения... В таком потоке очень легко запутаться и принять за достоверный факт то, что уже давно признано современной наукой мифом.

## **Общая стратегия стройности**

Разобравшись с тем, чего не стоит делать, когда хочешь избавиться от лишнего веса, важно определить правильные ориентиры и разработать план действий. И в этом вам поможет не только изменение пищевых привычек и включение в жизнь физической активности, но и анализ своего внутреннего состояния, разговор со своим «я». Ведь гораздо лучше, когда, устраняя одну проблему (в нашем случае – лишнего веса), вы одновременно избавляетесь и от психологических блоков, «очищаясь» и внутренне. Занимайтесь спортом с единомышленниками, мыслите позитивно – и просто станьте добрее к себе.

## **Устойчивое похудение без диет**

Многие думают, что при похудении так или иначе придётся себя в чём-то ограничивать. И это правда, если дело касается диеты: вы отказываетесь от любимой еды, держите себя в жёстких рамках, а чтобы не появлялось соблазнов, реже посещаете кафе с друзьями, отключаясь от социальной жизни... Как ни парадоксально, но такая зацикленность в итоге приводит к потере мотивации, делая человека ещё более несчастным. Эксперты по снижению веса уверены, что процесс похудения должен быть в первую очередь приятным – именно это гарантирует здоровый и устойчивый результат.

## **7 способов гарантированно сбросить вес**

Помните золотое правило, что к большим результатам ведут маленькие шаги? Оно работает во всех аспектах жизни – и в деле похудения тоже. Часто нам кажется, что мы уже перепробовали все советы учёных и фитнес-тренеров и ничего нового придумать нельзя. Но на самом деле наверняка осталась пара неочевидных действий, которые также поспособствуют вам на приятном пути к стройности. Знали ли вы, например, что достаточно просто положить на видное место фрукты и полезные снеки и загрузить в плеер побольше зажигательных песен, и вы не только похудеете, но и сделаете ярче свою повседневную жизнь?

## **Как надо есть, чтобы похудеть?**

Довольно часто причиной проблемы лишнего веса является то, что мы, находясь в условиях открытого доступа к любой еде, питаем свой организм сверх меры, которая требуется ему для нормальной жизнедеятельности. Этот факт объясняется естественной эволюцией, в процессе которой мы научились делать «энергетические запасы» – на тот случай, когда не получится с лёгкостью обеспечить себя пищей. Вопрос с едой давно стабилизировался, но не так-то легко сразу искоренить привычки, заложенные миллион лет назад...

## **Оригинальные виды физической активности для похудения**

Движение – это жизнь. А ещё здоровье, хорошее самочувствие и, конечно же, стройное тело. На сегодняшний день проблемы с похудением связаны в основном с чрезмерным потреблением пищи, и знать меру в еде, определённо, нужно, но не менее важной частью здоровой жизни является регулярная физическая активность. Кому-то в этом плане будет достаточно беговой дорожки и пары тренажёров в фитнес-зале, а для тех, кому хочется разнообразить свой спортивный досуг и попробовать что-то необычное. Может быть, аквафайт, афробит или аэройога – именно то, что вы так давно искали?

Идея о том, что хочется всего, сразу и без лишних усилий уже давно перестала быть главной. Надеемся, что наша подборка статей убедит вас в этом – как и в том, что процесс похудения должен не только быть здоровым, осознанным и поэтапным, но и приносить радость каждый день!