

Ошибки худеющих

Отсутствие чётких целей

Человек не ставит конкретную цель в цифрах, не понимает к чему идёт, не представляет себя в новом образе, теле, не видит ясно новый образ жизни и его преимущества.

Какой должна быть цель и как правильно её поставить?

1. Поставьте конечную цель: например, мой вес 70 кг.
2. Поставьте реально достижимую цель (например, не надо ставить целью в 40 лет похудеть до веса, который был в 16 лет, или за 1 месяц сбросить 20 кг). Поставить реальную цель всегда поможет впач.
3. Разбейте весь период на этапы и определите цели на каждом этапе.
4. Ставьте цели на день, на неделю (научиться пить воду, уменьшить количество потребляемой соли или научиться обходиться без соли вообще, научиться соблюдать режим питания, заняться физкультурой, и т.д.).
5. Цели должны меняться от этапа к этапу: например, через 3 месяца задача заниматься физкультурой по утрам может получить формулировку «записаться в фитнес-клуб», так как ранее такая задача была непосильна физически (тяжело из-за большого веса).

Подмена целей, постановка неверных целей

Например: «худею ради любимого», «худею на спор», «худею к юбилею», «худею к отпуску»....и т.д.

Необходимо чётко осознать, для чего лично вам надо снизить вес и худеть: прежде всего – для себя, собственного здоровья и улучшения качества жизни.

Ежедневное взвешивание

Прыгать на весы каждый день – значит не доверять своему организму. Это приводит к постоянному психологическому контролю над процессами, происходящими в организме, вы даёте ему неверные установки. Своему организму надо доверять. Если вы всё делаете правильно, то вес будет снижаться. Взвешиваться надо не чаще раза в неделю, а лучше делать измерения объёмов тела сантиметровой лентой. А взвешиваться правильно раз в месяц при прохождении биоимпедансного обследования состава тела.

Несоблюдение питьевого режима

Это очень важный момент. При дефиците воды процесс распада жира замедляется, кровь сгущается, что приводит к риску возникновения тромбов, возникают запоры, отёки. Необходимо пить не менее 1,5 литров чистой питьевой воды в день.

Пропуск приема пищи

«Не ем, потому что не хочется» – это старая привычка, которой вы продолжаете следовать. Чаще всего пропускают завтрак или даже оба завтрака.

Необходимо формировать новые пищевые привычки, поэтому строго соблюдайте все приёмы пищи. На этом этапе организм не может подсказать, голодны вы на самом деле или нет. Вы слишком долго его обманывали.

Превышение объема потребляемой пищи

Увеличение количества приемов и объема даже «правильных» продуктов приводит к набору веса. (Вспомните бывшую участницу проекта «Сбрось лишнее» Ирину Ханмедову, которая принимала диетические продукты, назначенные врачом, в неумеренных количествах.)

Отсутствие контроля над содержанием составляющих еды – жиров, белков и углеводов

Прежде всего, надо следить за жиром. Жир – это то, что вы уже запасли и от чего надо избавляться, поэтому получать его дополнительно нет необходимости.

Жир попадает в организм как в составе продуктов, так и «прилипая» к ним при кулинарной обработке. Не контролируя состав продуктов, не меняя способы их кулинарной обработки, вы все равно употребляете избыток жира.

Впрочем, калории, получаемые из жира – не все, за чем приходится следить при снижении веса. Гликемический индекс – это способность продукта повышать уровень сахара в крови. Он зависит от наличия в составе продукта простых углеводов (например, все сладости, сладкие фрукты, соки, печенье и пр.). Читая этикетки низкокалорийных йогуртов, печенья и пр., обратите внимание, что часто эти продукты содержат много сахара.

Недостаток белка в рационе

Часто увлекаясь овощами, худеющие забывают о белковых продуктах. От дефицита белка процесс снижения веса прекращается, либо организм теряет мышечную массу, падает иммунитет, появляется сухость кожи, ломкость ногтей, выпадают волосы и т.д. После такой «диеты» вес быстро вернется, но уже в виде жира, а не потерянной мышечной массы (так называемый «эффект йо-йо»).

Уменьшение общего количества еды, даже если ваш рацион сбалансирован по белкам-жирам-углеводам

Известно, что при снижении калорийности суточного рациона до уровня 1000-1200 ккал организм замедляет обменные процессы, вес снижается за счет потери мышечной массы и обязательно вернется потом в виде жира.

Не стремитесь как можно больше ограничить свой рацион, лучше от этого не будет. Не стоит слепо ориентироваться на цифру 1000 ккал, рассчитайте вашу личную норму.

Завышенные ожидания от разгрузочных дней и злоупотребление разгрузками

Разгрузка – это пищевой стресс, а частые стрессы приведут к обратному эффекту.

«Примерка чужого платья»

Вы часто применяете к себе варианты питания ваших друзей, коллег по работе и т.д. Только индивидуальный вариант питания с учетом особенностей вашего организма принесет пользу. Это индивидуальная работа, которую каждый должен проделать сам; это платье, которое необходимо придумать и сшить самому. Не умеете – значит надо учиться!

Надежда на физиопроцедуры как основной способ избавиться от лишних кг

Обычно эту ошибку допускают люди, которым не хватает веры в себя, которые ленятся и мечтают снизить вес при помощи «чудесного способа» – «волшебной таблетки», всемогущих физиопроцедур и пр.

В основе нарушения жирового обмена у большинства людей лежит нарушение пищевого поведения. Только научившись правильно питаться, вы сможете нормализовать свою массу тела и поддерживать вес на нужном уровне.

Перекладывание ответственности за свои ошибки на других

Есть пословица, что ножом и вилкой человек сам копает себе могилу. И нож, и вилку мы держим в своих руках с самого детства самостоятельно. И только от нас зависит, что на них окажется и каков будет результат.