

Похудение или здоровая стройность?

Татьяна Аксиненко, психолог

(магистратура ТГУ), работает с травмами, переживанием потерь и одиночества, повышенной тревожностью, зависимостями, в том числе с пищевыми (заедание, замещение и т.д.). В работе с лишним весом также использует знания по основам лечебного питания (обучение в клинике «Vitaveva», Израиль).

+7 (906) 958 96 85 Предварительная
aksinenko.com консультация -
skype: tiana_a бесплатно.

Профессор психологических наук ТГУ О. В. Лукьянов в одной из своих статей пишет: «Стройность - выражение упорядоченности жизненных процессов, отражения СТРОЯ жизни». И это так. Вес, который мы имеем, это не только питание, двигательная активность, поведение и мысли. Это показатель всего образа жизни.

И чтобы начать жить стройной жизнью, необходимо принять на себя ответственность за лишние килограммы. Если в анамнезе эндокринные заболевания, диабет, иные нарушения, вызывающие увеличение массы тела, это повод для разговора, но не повод обвинить в своих килограммах болезнь. Только так появится возможность контролировать вес.

Для тех, кто принял решение самостоятельно снижать вес, пять простых правил в помощь:

1. Вода.

Как часто Вы хотите пить? Не чайком побаловаться, а выпить воды? Начните пить по 1,5-2 литра воды в день. Уверяю, через три недели забыть выпить утренний стакан воды не удастся. Вы будете хотеть именно пить, а не «чего-нибудь», потому что организм вспомнит, как отличать жажду от голода.

2. Сон.

Если Вы полночи тратите на более важные, чем сон, дела днем не успешный восстановиться организм ответит повышенным потреблением углеводов. Вам кажется, после бессонной ночи есть совсем не хочется? Просто понаблюдайте, сколько чашек кофе с шоколадкой выпито, сколько пищевого мусора закинуто на бегу.

Для нормализации сна можно использовать тряпичные мешочки с ла-

вандой, ароматерапию, рефлексотерапию и расслабляющий массаж... Если ничего не помогает — к врачу.

3. Движения.

Задыхаетесь, когда поднимаетесь на 8-й этаж? Идите до 5-го! Пешком на работу далеко? Ставьте машину за две остановки до обычного места парковки или выходите из троллейбуса раньше. Физическая нагрузка должна быть сильной и не вызывать отвращения, но она должна быть.

4. Увлечения.

Тому, у кого есть увлечения, всегда легче контролировать вес. Такие люди не страдают рефлекторным перееданием. У них не бывает внутренней пустоты, которую надо заедать. Увлечения делают интереснее наш мир и делают нас интересными для мира. Откажитесь от гаджетов и телевизора. Появится время и с детьми поиграть, и с родителями поговорить, и на увлечения останется.

5. Поддержите себя витаминным комплексом,

натуральными проверенными средствами. Но будьте внимательны - не станьте жертвой индустрии похудения. Помните, «волшебная таблетка» бывает только в сказке.

Крем для тела антицеллюлитный «Алтайский мед»

(питание и уход для нормальной и очень сухой кожи)

Активно борется с вялостью кожи и целлюлитом. Стимулирует процесс обновления клеток, снабжает кожу кислородом, питает, увлажняет, подтягивает, придает приятный запах и шелковистость коже в течение всего дня.



Крем для тела антицеллюлитный «Солянка холмовая»

(защита от первых возрастных изменений)

Быстро тонизирует и увлажняет кожу, ускоряет регенерацию клеток, усиливает обмен веществ. Рекомендуется при проявлениях целлюлита на фоне пониженной упругости и ослабленном тонусе кожи и мышц.

