



# Давайте худеть!

НИ ОТ КАКОЙ ДРУГОЙ БОЛЕЗНИ ЛЮДИ НЕ СТРАДАЮТ ТАК ЧАСТО, КАК ОТ ОЖИРЕНИЯ. ПО ДАННЫМ ВОЗ, СЕГОДНЯ БОЛЕЕ 1 МЛРД ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ИМЕЮТ ЛИШНИЙ ВЕС.

**Ж**ить в условиях изобилия еды – это уникальный опыт, с которым человек столкнулся впервые за миллионы лет своего существования. Возможность запасать энергию в жировых клетках была эволюционным преимуществом. Но сегодня,

имея неограниченный доступ к пище, люди стали есть слишком много, часто не то, что нужно. А ещё из-за того, что многие постоянно сталкиваются с теми или иными проблемами, в организме повышается уровень «гормона стресса» кортизола, который, в свою оче-

редь, увеличивает выработку «гормона голода» грелина. Это, как и малоподвижный образ жизни, повышает риск развития ожирения. **Диеты** – это первое, с чего начинает почти каждый, стремящийся похудеть. О их вреде в последнее время специалисты говорят все чаще. Особенно опасны те, то калорийность которых ниже необходимого дневного минимума для основного обмена веществ – порядка 1200 ккал. Диета рассчитанная на 900 ккал в день действительно по-

может быстро сбросить несколько килограммов, но они вскоре возвращаются. И сбросить их заново уже сложнее: приспособиваясь к голоду, организм замедляет метаболизм, приберегая энергию на случай повторной голодовки.

**Увлечение обезжиренными, низкокалорийными и «фитнес»-продуктами** – ещё один распространённый способ борьбы с лишними килограммами. Мода на них появилась в США в 50-е годы прошлого столетия. И вскоре суды были завалены исками людей, которые в результате употребления таких продуктов не похудели, а набрали вес. Потому что веря в их уникальность, стали есть их значительно больше!

**Если нужно похудеть, не стоит делать и липосакцию.** Худея, человек теряет объём жировой массы равномерно по всему телу, а липосакция помогает избавиться от локальных «ловушек жира» – например, так называемых «галифе», или «ушек» на бёдрах. Но через какое-то время после операции большинство набирает несколько лишних килограммов. Причём они возвращаются не туда, где были разрушены жировые клетки-адипоциты, а могут «осесть» в неожиданных местах – например, на щеках или шее.

**Липолитики**, разрушающие и выводящие подкожный жир, корректируют проблемные зоны. Но не способствуют похудению, как и аппаратные методики.

**Прессотерапия и LPG** временно уменьшают объёмы тела за счет выведения лишней воды.

**Чай, добавки, таблетки для похудения** оказывают такой же иллюзорный эффект. Кроме мочегонного действия некоторые из них снижают усвоение жиров. Но без правильного питания не только не работают, но и могут существенно осложнить жизнь! Так, если, принимая таблетки, вы продолжите есть много жирного, то не сможете выйти из дома, потому что будете привязаны к туалету.

**Бариатрические операции**, в ходе которых уменьшается размер же-

лудка, человек начинает есть меньше и худеет, многим кажутся решением проблемы. На самом деле любая операция – это риск, кроме того, некоторые и после неё умудряются есть много, в результате чего желудок снова «растягивается», а вес растёт. Из-за того что после операции в организм начинает поступать меньше питательных веществ, могут возникнуть проблемы с кожей, волосами. Два года после операции нельзя беременеть, нужно регулярно посещать врача и принимать витамины.

Все эти способы «похудения» объединяет одно – они не формируют навыков правильного питания, без которых невозможно не только сбросить вес, но и жить без лишних килограммов.

**Важно научиться есть правильно!** Медленно, шаг за шагом, в союзе со специалистом, анализируя своё пищевое поведение, вы должны понять, какие эмоции вы замечаете, садясь во внеурочное время за обеденный стол или разворачивая на ходу очередную шоколадку. Такая работа позволит научиться отличать голод от аппетита и не есть, когда вам скучно или одиноко. Специалист поможет составлять рацион и выбирать продукты. Хорошим подспорьем могут стать продукты с высоким содержанием белка. Белок очень важен для похудения! На его переваривание организм тратит 25–30% получаемой с ним энергии (на углеводы – от 5 до 15%, на жиры – не более 5%). Протеиновые супы и коктейли очень хорошо насыщают. Их всегда стоит иметь при себе на работе и дома на случай, если вы не собрали ланч-бокс или просто не успеете готовить. Правильное похудение не подразумевает быстрых побед: 1 кг в неделю – отличный результат. Худея под контролем специалиста 2–3 месяца, медленно и вкусно, вы к Новому году сможете сбросить 12 кг без вреда для здоровья. За это время у вас выработаются навыки правильного питания, что значительно повышает шансы сохранить результат! ■

**HERBALIFE NUTRITION**



В основе любой программы снижения веса лежит коррекция питания.

Именно правильное питание – это 70% успеха на пути к хорошей форме. Компания Herbalife предлагает программу, которая меняет пищевые привычки, формирует правильный взгляд на питание, позволяет добиваться отличных результатов и сохранять их на всю жизнь\*. Всё дело в работе в группе, фиксировании промежуточных результатов, в совместных занятиях спортом и постоянной поддержке грамотного консультанта.

Ознакомьтесь подробнее на [www.herbalife.ru](http://www.herbalife.ru)



\* Все результаты индивидуальны и могут различаться.

Реклама