Наша Газета

nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

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

Auteur: Наталья Римша, Москва-Женева, 20.10.2015.



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

Essayons de comprendre pourquei, malgré les efforts, ce but reste inatteinable 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 А1с 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 детокспрограмме, 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!

<u>здоровье</u>

Source URL: http://nashagazeta.ch/news/sante/12-oshibok-meshayushchih-postroynet