

Автор: Светлана Стасюкевич, врач-эндокринолог поликлиники



Управление весом - это вопрос контроля над собой. Ставить себе нужно реальные цели. Контроль веса – это не только просто его снижение. Это означает – достичь целевого веса и предотвратить его повторную прибавку. Контроль веса – это не разовое мероприятие, а длительный процесс, ведущий к улучшению здоровья, самочувствия и внешности.

Как правило, рекомендуется сначала снижать вес не более, чем на 10% от исходного. Это будет возможным, если Вы уменьшите суточную калорийность на 20 – 25%. Это нужно делать постепенно, используя также посильную Вам физическую активность.

Скорость снижения веса должна быть не больше 1 кг в неделю. Медленное, но неуклонное снижение веса лучше для здоровья, оно более реалистично, а достигнутый результат потом легче сохранить.

Начните с изучения калорийности продуктов и напитков. Ведите пищевой дневник первое время, куда добросовестно записывайте все съеденное и выпитое Вами в течение дня. Затем беспристрастно подсчитайте съеденный калораж, сами решите, что в нем лишнее.

Для достижения Вашего целевого веса не нужно есть меньше 1200 ккал в сутки (мужчинам – меньше 1500 ккал в сутки). Если Вы похудели на 10% и удержали этот вес не менее трех месяцев, можно и продолжить. Этот отрезок времени нужен Вашему организму, чтобы обмен веществ приспособился к новому весу.

Чтобы похудеть на 1 кг, нужно сжечь на 8000 ккал больше, чем Вы съедаете. Например, если вы снижаете суточную калорийность на 600 ккал, то Вы похудеете на 1 кг за 14 дней – это будет примерно 0,5 кг в неделю. Через 6 месяцев Вы похудеете на 13 кг – безопасно и без резких ограничений и мучений с питанием. Эта цель реальная, достижимая, а результат можно удержать.

Позволю себе несколько простых советов:

*Ешьте 4 – 5 раз в день небольшими порциями. Не пропускайте завтрак и не голодайте весь день, чтобы потом наесться за ужином.

*Не бросайтесь и в другую крайность: не перекусывайте постоянно.

*Никогда не ешьте за компанию, если Вы не голодны.

*Никогда не готовьте больше, чем Вам необходимо.

*До еды выпивайте стакан воды без газа, а еду начинайте с нежирного супа или салата.

*Следите за размером порций, не берите добавки(кроме овощных блюд).

*Если Вы «сорвались» и съели больше, чем рекомендовано, ничего страшного. На следующий день устройте себе разгрузку: например, 2 л обезжиренного кефира, или 1 – 1,2 кг яблок, или 1 кг кабачков и 200 гр. отварного нежирного мяса за день. Воды или чая(без сахара) можно пить сколько угодно.

*Только не устраивайте разгрузочных дней по плану, как бы «впрок» - на следующий день после такой разгрузки последует «нагрузка», да еще какая!

*Ешьте медленно, при выключенном телевизоре, хорошо пережевывайте пищу. Если мы едим слишком быстро, чувство насыщения «отстает» от количества поглощенной пищи, а просмотр «ТВ» во время еды «отвлекает» центр насыщения, в результате – мы переедаем.

*К успеху в контроле за весом нужно Идти:

физическая активность должна быть регулярной, постепенной и преимущественно аэробной(т.е. на свежем воздухе).

Если Вы занимаетесь зарядкой в течении одного часа, Вы «сжигаете» примерно 600 ккал – то есть один «гамбургер». Это действие физической нагрузки кратковременное, а вот ее длительный эффект может быть гораздо значительнее – ведь она ускоряет обмен веществ.

Обычная прогулка в течение 30 минут в день сжигает 200 ккал. За 6 месяцев ежедневных получасовых прогулок Вы израсходуете 36400 ккал, а значит, похудеете на 4,5 кг. Всего лишь гуляйте и Вы потеряете за год 9 кг.

Нет времени на прогулку? Попробуйте это:

*Ходите по лестнице, вместо того, чтобы пользоваться лифтом, - сначала всего на один этаж, через две недели уже на два, и так далее.

*Попробуйте проходить часть пути на работу или с работы пешком.

*Выходите из транспорта на 1 – 2 остановки пораньше.

*Вместо того, чтобы говорить с коллегами по телефону, не ленитесь сходить к ним сами.

*Не пользуйтесь дистанционным пультом для телевизора – встаньте и переключите канал.

«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты» - эту фразу приписывают древнеримскому философу Лукрецию. Говорил он это или нет – в любом случае, это совершенно правильно.

А я бы дополнила: «Скажи мне, что ты ешь и сколько двигаешься ежедневно, и я скажу, почему у тебя проблемы с весом».

Худейте с умом. Будьте здоровы!