

О проблемах с весом, особенно среди женской половины человечества, задумываются чаще всего после 30 лет, когда в результате неправильного образа жизни, вредных привычек и игнорирования сигналов о сбоях в здоровье количество лишних килограммов стремительно увеличивается. Хотя в настоящее время лишний вес беспокоит значительно раньше – с подросткового и младенческого возраста.

Большинство хронических заболеваний, так или иначе, связаны с «перевесом». Но похудеть – полдела. Гораздо сложнее потом удержать добытую с боем стройность.

Когда человек начинает урезать свой рацион питания, это приводит к снижению обмена веществ. Организм, думая, что пришли тяжёлые времена, начинает экономить ресурсы и запасает жир на всякий случай. То есть человек ест мало, но не худеет. Тогда он решает ещё немного ужесточить диету, на что организм начинает ещё сильнее придерживать запасы.

Причинами остановки снижения веса могут быть:

- изначально выбранный способ похудения (продукты, режим питания и тренировок) был неверным - в этом случае его необходимо скорректировать;
- организм адаптировался к определённому количеству калорий и уровню физических нагрузок – тут важно не переусердствовать: урезать суточную калорийность, особенно, если она и так минимальна, не стоит, но количество нагрузок или вид спорта можно заменить более интенсивными;
- произошёл сбой водного баланса в организме – по каким-то причинам накапливается лишняя жидкость, например, возникает отёчность по утрам как следствие того, что человек мало пьёт воды (недостаточность жидкости в организме так же может привести к отёкам);

- возникли хроническая усталость, бессонница, повышенная тревожность и стресс – эти факторы могут поставить на паузу процесс снижения веса, они снижают общую активность, работоспособность; когда настроения нет, а есть постоянный стресс, очень сложно ограничивать себя ещё и в еде. В этом случае лучше заняться восстановлением своего психоэмоционального состояния, но не усугублять ситуацию «заеданием»;

- занятия в зале были слишком интенсивными или однообразными – стоит сочетать разные виды нагрузок (кардио- плюс силовые тренировки).

Какой бы ни была причина остановки снижения веса при похудении, важно помнить, что это нормальная реакция организма на происходящие изменения в теле. Постоянное снижение веса невозможно, это большая нагрузка на организм и испытание для здоровья. Остановку веса нужно расценивать как возможность дать организму отдохнуть, но при этом не стоит останавливать свою программу тренировок и питания.

Правильная физическая активность помогает очень эффективно решить проблему. Она не только увеличивает энергозатраты, но и повышает плотность адренорецепторов, влияющих на обмен веществ и не даёт метаболизму снижаться. Конечно, одной физкультурой делу не поможешь, но вместе с пищевыми ограничениями дело точно пойдёт на лад.

Среди спортивных занятий есть такие, которые более перспективны для стройности и менее перспективны. Например, плавание не даёт мышцам нужной нагрузки, поэтому от него для похудения толку мало. Бегать женщинам среднего возраста не следует – это способствует опущению органов малого таза и нарушениям мочеиспускания. Лучше начать с ежедневной быстрой ходьбы по 30-40 минут в день. Это и ВОЗ рекомендует для того, чтобы и вес, и давление, и сахар были в норме.

Отрегулировав физическую активность, необходимо одновременно приучать себя к правильному питанию с учётом возрастных изменений.

Питаться сбалансировано важно всегда. Если заботиться о здоровых пищевых привычках начинать с детства, продолжать в юном возрасте и поддерживать их в течение всей жизни, то можно снизить риски многих возрастозависимых состояний.

Начинать заботу о здоровье никогда не бывает поздно.

Основные принципы питания для тех, кто уже вступил в пору зрелости (от 30 лет) сводятся к следующему:

1. Следить за количеством быстрых углеводов и сокращать к минимуму их в рационе. К этим продуктам относятся: сахар, фруктовые соки, выпечка, все магазинные соусы с содержанием сахара. Даже соевый соус содержит в составе сахар.
2. Питание должно быть регулярным, в идеале режимным, что очень оценит желудочно-кишечный тракт и позволит гормональной системе работать слаженно.
3. Завтрак должен состоять из белков, качественных жиров и клетчатки. Круассан или торт на завтрак – самый плохой вариант начала дня для работы нашего организма. Для правильного запуска гормональной системы и во избежание приступов голода и охоты за сладким завтрак должен быть именно таким. Важный момент: завтрак должен быть в первый час после пробуждения.
4. Не избегать и не бояться жиров. Это очень важная основа для гормональной системы. Жиры жирам рознь. «Правильные» из них, содержатся, например, в авокадо, орехах и семенах, жирной рыбе.
5. Белка в рационе должно быть не менее чем 1 г на 1 кг веса и важно, чтобы рацион состоял не только из животных белков, но и растительных.
6. Содержание клетчатки также важно и должно составлять в ежедневном рационе 30-40 г.
7. Обязательно соблюдать водный режим. 40-50 мл чистой воды на 1 кг веса – то, что необходимо для правильного функционирования нашего организма, выведения

ТОКСИНОВ, доставления важных веществ в клетки.