Чек-лист | Эксперт

Чек-лист для тех кто хочет похудеть (стать стройнее)

Если вы ищете инструкцию "Как похудеть, объедаясь на ночь", то далее все не для вас. Мы будем говорить только о том, что действительно может быть важным для толстяков и толстушек. Миль пардон за неполиткорректность, но это не американский сайт. Здесь называют все своими именами.

1. Перед любой диетой

- [ ] **1.1** Быстро к доктору

  Какой бы вы лишний вес, мнимый, или реальный в себе не нашли, но любое ваше действие по его изгнанию должно предваряться походом к врачу. Хотя бы к терапевту. Чтобы вы не разбудили своими экспериментами некое неведомое и "спящее" заболевание.

- [ ] **1.2** Подумайте о генетике

  Возможно, ваш вес объективно такой просто потому, что такими были предки. У предков были свои представления о красоте и пользе. Качество и способность придушить под собой бегемота гарантировало из тысячелетия в тысячелетие выживание вашей семьи. Возможно, без вреда для организма вес вам не изменить.

- [ ] **1.3** Договоритесь с родственниками

  Убедите их не кормить вас. Предупреждаем сразу: вы будете голодны. И чем голоднее, тем злее. В какой-то момент вы начнете на семью смотреть собачьими глазами. Семья должна держаться твердо и не подкармливать вас. Иначе все насмарку.

- [ ] **1.4** Подумайте о работе

  Любое изменение рациона, тем более его сокращение, приведет к определенной перемене и вашего поведения, и работоспособности. Это может отразиться на работе.

Выбирая диету - учитывайте такую сторону. Она очень важна.

☐ **1.5** Доброжелатели и завистники

Худеющая женщина да убоится бабских пересудов. Слова "Милочка, да ты похудела", могут проговариваться со слащавой улыбкой и нескрываемой злобой. А мужикам рекомендуется не пить. Не стоит на себе убеждаться, как погано алкоголь действует на голодный желудок и мозг.

2. Теперь про диету

☐ **2.1** Выбор персональной диеты

Вам предстоит сориентироваться среди множества. Опять же, полагайтесь на состояние своего здоровья. Вы можете ориентироваться на сайтах, форумах, болталках, всяких диетических ресурсах. А лучше всего поищите кого-то, кого вы лично знаете и спросите его, как он/она смогли так похудеть.

☐ **2.2** Не бывает диеты плохой против хорошей

Любая диета, это когда вы получаете меньше калорий, чем тратите. Если вы уверены, что сможете много потратить, то есть прекрасная диета, "Кремлевская", белковая. Грубо говоря, это шашлык, кура гриль, брауншвейгская колбаса и армянский коньяк. Шикарное голодание. Не каждый себе может позволить.

☐ **2.3** Диета не панацея

Любая проблема останется, если вы не измените тот подход, который вас к ней привел. К похудению это относится на все 100%. Вам придется поменять свой образ жизни, распорядок дня и, возможно, даже работу и окружение.

3. Теперь начнем по порядку

☐ **3.1** Физкультура и нагрузка

Скажем так... Совершенно не доказано, что увеличение физнагрузки приводит к похудению само собой. Но, она сжигает калории, помогает укрепить мышцы, делает вас гибче, поднимает нешуточно настроение. Напишите себе, что вы можете. Дома, к примеру. Купите коврик. Делайте гимнастику, для начала.

☐ **3.2** Фитнес и спортзалы

Да, можно. Но не в стадии жесткой голодовки и только после того, как вы начали заниматься дома и втянулись как следует в гимнастику. Только после того, как вы уже изменили свой образ жизни, имеет смысл платить за тренера. Фитнес не спасет и сам

по себе ничего не даст.

☐ **3.3** Определитесь с едой

Решите для себя и запишите подробно, что вы едите, что не едите, в какое время и почему. Зависит от вашей диеты. Кому нельзя молоко, а кому баранинку. Но очень честно придерживайтесь пищевого режима.

☐ **3.4** Определитесь с распорядком дня

Напишите себе вещи, которые вы не можете изменить. Например - утром на работу, или на лекции в обед. Все, что можете изменить, осмотрите с позиции вашего нового образа жизни. Вы уверены вечером три часа просидеть в соцсетях, или лучше пойти погулять? Вы уверены, что правильно ложиться в два ночи?

☐ **3.5** Не пугайтесь агрессии

Выше уже говорилось, что ваши нервы будут напряжены и даже "на краюшке". Это нормально и не изменить. Постепенно все наладится, но запаситесь успокоительными. Не будем тут писать какими, вы их сами определите. Скажу, что при серьезных вспышках злости, не стоит ограничиваться пустырником.

4. Попробуйте обойтись без диеты

☐ **4.1** Основа любого похудения

Калорий меньше, это понятно. Но, давайте дальше скажем: когда организм ощущает нехватку калорий, то он начинает расходовать собственные запасы, чистить себя, убирать лишнее. С этого начинается сброс веса. И есть варианты.

☐ **4.2** Вариант режима первый и два раза в неделю

Вечером вы поели, как обычно, а следующий день не едите ничего. Только воду, чай, кофе... Если кофе можно, конечно. На третий день утром завтракаете чем-то небольшим и легким, а далее все, как обычно.

☐ **4.3** Вариант режима второй и пять дней в неделю

Вы следите, чтобы раз в день у вас промежуток между приемами пищи был более 18 часов. При это не едите мучного, жирного, макаронности всякой и сахара. Вечером не едите после 18 часов. И все. Так живете. Через неделю смотрите вес.

☐ **4.4** Вариант режима третий и пять раз в неделю

Вы едите только по вечерам, перед сном. Как наши пещерные предки. Можете есть от души, коли не будет живот ночью пучить. Но, все равно стараетесь прожить без сахара,

мучного и с минимумом соли. Через неделю на весы и так постоянно.

- [ ] **4.5** Вариант режима четвертый и два раза в неделю.

  То же самое, что и первый вариант, но вы пропускаете не один пищевой день, а два дня подряд. Ко всем четырем вариантам скажу, что это не диета, а режим питания, которого следует уже добрая треть не бедных и ведущих сидячую жизнь сотрудников компаний Кремниевой долины. И очень довольны.

5. И под конец

- [ ] **5.1** Первое в уме всегда

  Ничего не получится без вашего желания. Похудеть, а потом удерживать вес действительно достаточно трудно. Но это самая надежная инвестиция, если вы хотите вложить себя, а на выходе получить деньги и здоровье. Перечитайте все выше и составьте список своих действий.

- [ ] **5.2** Самый важный бонус

  Уход лишнего веса сопровождается облегчением нагрузки на сердце, кости, кровеносную систему и общим обновлением организма. Вы не можете изменить дату рождения, но вам дано сбросить с лица порядком лет и выглядеть значительно моложе сверстников. Да и ощущать себя моложе. Удачи вам!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?