



Замість того, щоб корити себе за безвілля, раз і назавжди зрозумійте, що зайва вага – це привід змінитися на краще, дізнатися про себе і своє тіло багато нових речей і внутрішньо вирости.

Все це ви вже чули: пийте чай і каву без цукру, замініть молочний шоколад на темний, замість цукерок – сухофрукти.

Ми пропонуємо вам нові екстремальні заходи. Точно розлюбите – і білий хліб, і жирні млинчики, і печення перед телевізором. Від вас потрібно буде бути цікавою, не боятися пробувати нове і одержувати задоволення від змін.

Погляньте правді в очі

Можливо, вас це шокує, але закохатися в кого-небудь до безумства і приохотитися до молочного шоколаду (або білому хліба, сигарет, пива, наркотиків) – для нашого мозку означає одне і те ж. Ви зациклюєтеся на предметі своєї пристрасті. Причина - приємне збудження, прилив гарного настрою і любові до світу після того, як одержиш «дозу» - побачення (або просто думки про героя вашого роману), шматок торта або банку прохолодного пива по дорозі додому. Біда в тому, що з кожним разом вам вимагається все більше, а задоволення, навпаки, тане. Ви відчуваєте, що спіймані в пастку і руйнуєте себе (товстієте, хворієте, впадаєте в депресію). Варто вам зібрати волю в кулак і рішуче відмовитися від джерела насолоди, наступає абстинентний синдром або, простіше кажучи, «ломка». Мозок бунтує і вимагає повернути улюблену іграшку – за допомогою гормонів якийсь час змушує вас відчувати себе роздратованими, переляканими, сумними.

Що робити: відмовтеся (зітріть з пам'яті, уявіть, що ніколи не пробували) від продукту, який запускає напади обжерливості. Як правило, це щось солодке або борошняне: білий хліб, печення, а може, звичайні макарони.

Варто з'їсти лише один такий шматочок, і ви, як сніжна лавина, не заспокоюєтеся, поки не зметете всю смакоту на своєму шляху. Не тримайте удома їстівних провокаторів. Через деякий час (тиждень-два) залежність спочатку слабшатиме, а потім і зовсім зійде нанівець. Тим часом, шукайте їм адекватну заміну (дивіться далі).

Пережити перші, найпростіші дні допоможе чіткий годинник їди. Їжте строго по годиннику 4-5 разів на день: ситний сніданок, щільний обід, легка вечеря і два перекушування, коли хочеться. Через два-три тижні можна поступово повертати в раціон солодкості і борошняне, але – в невеликих кількостях (краще зовні дому, наприклад, в гостях або ресторані) і бажано по максимуму уникати вашої «зривной» їжі.

Не корчіть з себе залізну леді

«Хіба мало що несмачно, - обурюєтеся ви на саму себе, давлячись з ранку вівсянкою без солі і масла. - Терпи, ти ж хочеш бути стрункою!» Ні, не спрацює. І не тому, що у вас немає сили волі, ваш організм – тонке створіння, і несмачне, неситне меню не принесе йому ніякої користі. Більше того, в помсту за таке звернення він почне будити у вас звирячий апетит і прямо-таки підштовхувати до шкідливих продуктів.

Мармелад і желе можуть стати заміною випічці з кремом

Що робити: шукайте приємну заміну своїй «товстій» їжі. Пристрасть до солодкого добре утамовують фруктово-сирні і ягідно-сирні смузіси і мусси, легкі щербети, несолодкі фрукти і ягоди. Любителів випічки з кремом виручать низькокалорійні густі пудинги, мармелад і фруктові желе. Тим, хто не міг уявити життя без білого хліба, ідеально підійдуть цільнозернові каші з горішками і родзинками (необов'язково вівсянка; спробуйте, наприклад, дрібнодроблену пшеницю і ячмінь з приголомшливим горіховим смаком). Не живіть на одних овочах і воді. Хоч би два рази на день їда повинна бути гарячою.

Відкривайте нові «бренди» в їжі

Чим би ви там не тішилися раніше, напевно це була найдоступніша і дешевша їжа. Її не треба готувати, вона завжди під рукою в найближчому кіоску/магазині і коштує так недорого, що точно не розоришся, навіть купуючи цілу упаковку. Тому так важко утриматися і не з'їсти відразу багато.

Що робити: відтепер, збираючись побалувати себе якими-небудь ласощами, уявляйте, що йдеться не про їжу, а про одяг.

Раніше ви одягалися в стоках – дешево, страшно і «несмачно». Тепер же заходите виключно в брендові бутіки: ви купуєте тільки найсвіжіше, найякісніше, неймовірно смачне і красиво упаковане.

Так, ви можете дозволити собі солодке тільки раз на тиждень, та зате це справжній бельгійський шоколад.

Піца? Чом би ні, але тільки від італійського шеф-кухаря, в найкращому ресторані вашого міста.

Створюйте красиві традиції

Якщо ваш новий стиль харчування не викликає у вас приємних емоцій, довго ви з ним не уживетеся, як би сильно не мріяли схуднути. Навпаки, копитимете негатив і стреси, а потім шукати порятунки від них на дні пакету з чіпсами.

Що робити: замість старих звичок (обжерливість по вихідних; булочки або пиво дорогою додому тощо) заведіть собі розкішні нові. Наприклад, суботнім або недільним ранком відправляйтеся на пробіжку (або прогулянку з собакою), а на зворотній шляху загляньте

в сусідню французьку булочну за свіжими круасанами до сніданку.

Як щодо маленької чашки какао увечері, два-три рази на тиждень, за прогляданням [улю бленого телесеріалу](#)

? А ранок важкого понеділка напевно скрасить передчуття тарілки ароматної полуниці (з вершками, чом би і ні?)

Привчайте себе до красивого і лише за столом. Спершу непогано б вивчити, як правильно складати серветки, куди класти прилади та інші правила красивого життя. Купуйте посуд, який тішить око і прикрашає кухню. А в офіс можна купити стильний і недорогий ланч-бокс.

Відволікайте і надихайте себе

Важко чекати, що вдасться зробити нові «стрункі» звички частиною життя і схуднути, якщо цілими днями сидиш між телевізором і холодильником або кидаєшся по двох маршрутах: з будинку на роботу (навчання) і назад.

Що робити: не чекайте, поки схуднете, почніть утілювати свої мрії вже зараз. Заповнювати час можна масою приємних і корисних занять: запишіться на курси візажистів/стилістів, італійської мови, фітнесу тощо.

Вдома збирайте альбом натхнення і перегортайте його, коли вам особливо не вистачає підтримки і упевненості в тому, що ви справитеся і доведете почату програму схуднення до кінця. Це можуть бути фотографії (ваші або з журналів – людей, красивих пейзажів).