Priaugote daugiau svorio?

Išsiaiškinkite priežastį:

1. sutrikusi organizmo veikla dėl tam tikrų laikinų permainų (dėl nėštumo, atostogų, įtempto darbo, sunkių mokslų);
2. liga;
3. netinkamas gyvenimo būdas.

Labai svarbu įvardyti priežastį ir sąžiningai sau prisipažinti. Dažniausiai tai būna paskiausias (c) variantas. Jei taip, tereikia pakeisti du įpročius: persivalgymą ir menką judėjimą. Štai kelios praversiančios rekomendacijos:

1. Kuo daugiau judėkite. Darykite fizinius pratimus bent du kartus per savaitę (beje, gera fizinė būklė, išlavinti raumenys „ suėda“ iki 90 proc. riebalų!).
2. Nesilaikykite itin griežtų dietų ir venkite per didelių fizinių krūvių (neišvengiamai sulėtės organizmo medžiagų apykaita, ir vos atsipalaidavus numesti kilogramai sugrįš).
3. Valgykite nedidelėmis porcijomis 4-5 kartus per dieną (sumažės skrandžio apimtis, greičiau pajusite sotumo jausmą, taigi mažiau suvartosite maisto).
4. Jus tukina angliavandeniai. Ribokite maisto produktus, kuriuos vartodami priaugate svorio (bet visiškai jų neatsisakykite).
5. Aktyvinkite savo medžiagų apykaitą visais įmanomais būdais (vartokite jodo preparatus ir polivitaminus, reguliariai lankykitės saunoje, masažuokite kūną).

Paisykite šių paprastų patarimų ir lengvai atsikratysite antsvorio, be to, jausitės geriau ir būsite sveikesni. Pašalinkite visas kliūtis, pasitaikysiančias kelyje idealios figūros link, ir Jūs tikrai pasieksite taip norimą rezultatą.