

Диетите за отслабване

Когато стане въпрос за диетите за отслабване, съвсем малка е границата между контролът върху храненето и не здравата идея, между здравословното въздържане и крайното. Човек се превръща в постоянен диетик, когато в желанието си да бъде с красиво тяло премине границата.



Полезно е да знаеш, че според специалистите, си на границата да се превърнеш в постоянна диетичка, ако:

- Спомняш си всеки заляк храна, който си хапнала през тези дни.

- При вида на ястие директно изчисляваш броя на калориите и количеството мазнина, която тя включва.
- Всеки ден ядеш едни и същи ястия.
- Хубавият ден е развален, ако похапнеш "мазна" храна, като например едно вкусно карамелено десертче.
- Похапваш в определени часове на деня.
- Искаш да ядеш сама.
- Не обръщаш внимание на тялото си, когато ти казва, че не е нахранен или сит.
- Не издържаш да минеш покрай кантар, без да се претеглиш колко килограма си.

Тези факти ще те накарат да мислиш, че всички , които спазват диети имат проблем с тялото си. В същност нещата не стоят така.

Истина е, че някои от тях са затлъстели. Други са с 2-3 килограма над нормалното. А последните ни най-малко не се нуждаят от [хранителни режими за отслабване](#).

От здравна гледна точка тези жени са с нужните им килограми, но те не са стигнали до своята крайна (и нереалистична) идея колко искат да тежат.

Почти половината от хората диетици спадат към последната категория. Но дали го казват, или не, те са на диета по козметични причини. Стремят се



да свалят теглото си под естествените му граници. И никак не е лесно, тъй като тялото е против.

Не е рядкост диетата е причинена не от идея за идеално тяло, а поради нужда от установяване на контрол. Поставяйки граници в своето дневно меню, една жена определя чувството си за сила и знание. Тези жени са с нарушено хранене.

Но това дали нестихващото пазене на диета ще стане проблем, се определя от множество фактори, включващи дали трябва да премахнеш килограми поради здравни проблеми, дали да ядеш редовно и дали ще разрешиш на усилията да прехнеш излишното от килограмите си да заемат мястото на другите неща в твоя живот.

