«10 ошибок в похудении, из-за которых килограммы возвращаются, а здоровье исчезает»

Инна Кононенко

Добрый день. Меня зовут Инна Кононенко.

Я врач-диетолог, кандидат медицинских наук, эксперт по рациональному питанию, нутрициолог, специалист по антивозрастной медицине и автор этого чек-листа.

За 13 лет практики я помогла больше, чем 3500 пациентам. Я подобрала системы питания, которые помогли им без труда избавиться от проблем со здоровьем, в том числе и лишнего веса.

Да, **лишний вес — это симптом,** который указывает, что в организме что-то не в порядке**.** Поэтому диетолог — это не просто специалист, который поможет похудеть, но и в первую очередь врач.

Сейчас я расскажу вам о **10 самых распространенных ошибках,** которые совершали мои пациенты в похудении. «Благодаря» им эти люди не только не сбросили килограммы, но еще и навредили своему здоровью.

Так что этот чек-лист — предостережение, которое поможет вам не пойти по ложному следу на пути к молодости, здоровью и стройности.

Ошибка №1. Похудение через голодание.

Отказ от пищи или экстремальное снижение калорий — это просто **физический стресс для организма.** Конечно, вы потеряете пару килограмм, но не лишнего жира, а белков мышц, костей и внутренних органов.

Такого рода **стресс заставляет организм готовиться к худшему**, а запасы на черный день — это подкожный жир. Так что тело не только не потеряет жир, но еще и запасет его больше, как только вы снова начнете есть.

Ошибка №2. Переход на сахарозаменитель и фрукты.

Миф о том, что нужно отказаться от сладкого, чтобы похудеть, приводит людей к тому, что они едят только фрукты и сахарозаменитель и... набирают новые килограммы.

Дело в том, что **сахарозаменитель усиливает чувство голода,** поэтому человек начинает переедать. А **фруктоза —** заклятый враг худеющего, ведь она **напрямую откладывается в виде жира** в теле. Об этой ошибке мы еще подробно поговорим на предстоящем мастер-классе.

Ошибка №3. Физические нагрузки до потери сознания.

Еще одна распространенная ошибка — человек, который даже на третий этаж поднимается на лифте, вдруг начинает каждый день ходить в зал и изнурять тело в надежде сбросить лишний вес.
И по началу это выходит.

Но **внезапные физические перегрузки** воспринимаются организмом, как **стресс.** Из-за этого он расходует все запасы энергии, в том числе в виде белка из мышц.
А как только появляется возможность восполнить их, делает это выше меры и запасает излишки в виде жира.

Ошибка №4. Похудение с помощью таблеток.

Хотите срезать путь к стройности с помощью таблеток, которые обещают простое и легкое похудение? Тогда готовьтесь к осложнениям.

Ожирение по женскому типу у мужчины? Легко.
Оволосение у женщины по мужскому типу? Запросто.
Внезапный набор 30+ килограмм? Элементарно.

Если эти таблетки окажутся пустышками — вам повезло.
Потому что работающие варианты — это гормональные препараты, а гормональная система — очень сложна.
Достаточно где-то на нее надавить, чтобы она рухнула.
Так что таблетки для похудения часто приводят к таким последствиям, в сравнении с которыми лишний вес — ничто.

Ошибка №5. Отказ от жирного.

Подкожный жир — это не то же самое, что жир в мясе или растительных маслах. Но те, кто этого не знают, решают похудеть, исключив жирное из рациона. Но **жир является важным элементом обмена веществ** — он влияет на качество кожи, иммунитет, пищеварение, гормоны.

Поэтому, если вы откажетесь от жирного, вы просто будете пытать свой организм, не теряя килограммы, но накапливая хронические нарушения.

Ошибка №6. Пить воду вместо еды.

Эта уловка, конечно, работает — глотание и растяжение желудка создают **иллюзию сытости.** Но, когда она проходит, **голод бьет с удвоенной силой.** Если долго терпеть голод, он притупляется в тот момент, когда тело мобилизуется для стресса и начинает питаться своими же ресурсами. К сожалению, жир оно перерабатывает в самом конце, а начинает с мышц,костей, сухожилий, крови.

Для стабильного веса и быстрого похудения необходимо постоянно быть сытым, иначе стрессовые системы организма попросту не дадут вам сбросить даже пару грамм, чтобы не вернуть их после периода кризиса.

Ошибка №7. Отказ от белковой пищи.

Белок не только участвует в энергетическом и пластическом обмене организма, но также **отвечает за чувство насыщения от еды.** Если вы решили похудеть, заменив мясо и другие продукты животного происхождения растительной пищей, вы будете переедать и с минимальной вероятностью скинете килограммы надолго.

Ошибка №8. Пропуск приемов пищи.

Некоторые люди пытаются похудеть, просто пропуская какие-то приемы пищи, например, обед или ужин. В такой ситуации организм находится **без еды больше 6 часов,** чтовосприниматься, как **физический стресс.** Что происходит дальше вы уже знаете. Ну и добавьте к этому переедание, которое будет случаться каждый раз, когда вы будете есть после пропущенного приема.

Ошибка №9. Ожидание быстрых результатов.

Не все ошибки, которые совершают худеющие люди, возникают на физическом уровне. Некоторые имеют сугубо психологический характер. Например, ожидания быстрых результатов всегда разбиваются о реальность — **невозможно худеть больше, чем на 5 кг в месяц без вреда для здоровья.**

Поэтому человек либо сдается, либо разочарование превращается в чувство, которое он начинает заедать и только набирает вес.

В похудении правило «тише едешь — дальше будешь» работает, как нигде.

Ошибка №10. Решать только одну причину лишнего веса.

К лишнему весу приводят переедание, малоподвижный образ жизни и нарушения здоровья. Если пытаться худеть, решая только одну причину, остальные две только усугубляются. Например, ограничив себя в пище, вы не только не можете активно двигаться, но и ставите под удар все системы своего организма.

Поэтому, **лишний вес безопасно уходит, только если вы одновременно занимаетесь своим здоровьем и системой питания.** А физическая нагрузка может ускорить метаболизм и похудение, но не сделает все за вас.

Ошибка №11 (бонусная). Худеть в одного.

Очень трудно одновременно подобрать себе правильную систему питания, составить план правильных нагрузок, пройти нескольких врачей и получить правильное лечение болезней, которые привели и образовались на фоне ожирения. Поэтому **те, кто действительно хочет улучшить здоровье, сбросить вес и не набрать его снова, обращаются к врачам-диетологам.**

Хороший врач-диетолог не только подберет систему питания исходя из вашего состояния здоровья, но еще и поможет найти тот вид физической нагрузки, которые не измотает вас. Также он скоординирует врачей и изучит результаты ваших анализов так, чтобы вы смогли вылечить причины лишнего веса.

Когда вы худеете самостоятельно, вы можете максимум сбросить лишние килограммы. **Когда же вы худеете под руководством диетолога, вы повышаете возможности и уровень здоровья своего организма,** предотвращаете болезни еще до их возникновения, получаете хорошее настроение, сон и качественную работу всех систем органов вашего тела.

На предстоящем мастер-классе вы больше узнаете о правильном питании, похудении и оздоровлении организма с помощью еды.

До скорой встречи!
~ доктор Инна Кононенко