

КОНСТИТУЦИЯ ПОХУДЕНИЯ



COPYRIGHT © 2012

«КОНСТИТУЦИЯ ПОХУДЕНИЯ»

Мы понимаем цели.

ВСТУПЛЕНИЕ.

В борьбе с лишним весом ставки для нас очень высоки. Мы с Вами на пути к похудению, изменению образа жизни, через применение правильного и сбалансированного питания и всех статей «конституции похудения».

Мы думаем, что для каждой женщины, у которой вес больше 100 (ста) килограмм, где-то 130-140-150 и так далее, цифра 100 (сто) является заветной, отправной, может быть более близкой, хотя бы потому, что состоит из трех цифр, где две из них нули.

Мы должны с Вами научиться беречь наш организм, наше тело, наше здоровье! Существует термин — рациональное питание, т.е. питание для конкретного человека, спланированное по основным питательным ингредиентам. Главные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Почти каждая статья «конституции похудения» рассказывает о психологическом подходе к решению проблемы. Мы стараемся найти выход из тупика, мы его нашли и развиваем, совершенствуя, так может этот выход поможет и Вам выйти на свет или проблески его.

Представляете наша с Вами **лень** не физическая, а чисто психологическая, с этим мы и сражаемся в статьях «конституции похудения» и на страницах нашего сайта – **БОРЕМСЯ С ЛЕНЬЮ.**

НУЖНО ЧЕТКО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ВЫРАБОТАННЫХ ИНСТРУКЦИЙ НАШЕЙ И ВАШЕЙ НОВОЙ ЖИЗНИ. Жить нужно «здесь и сейчас» и принимать решение нужно «здесь и сейчас».

Выдержки из книги Сергея Азимова:

- Можно купить дом, но не очаг.
- Можно купить кровать, но не сон.
- Можно купить часы, но не время.
- Можно купить книгу, но не знание.
- Можно купить положение, но не уважение.
- Можно заплатить за доктора, но не за здоровье.
- Можно купить секс, но не любовь.
- Чем выше и благороднее цель, тем лучше и способнее ты становишься сам, если ты это сделал.
- Преодолеть барьер незнания ты сможешь, если займешься образованием и самообразованием в этой области.
- Не будешь мотивировать тихо сам себя, всегда найдутся мотиваторы на твою задницу.

«НАДО, через не могу и не хочу» То есть: тебе неохота напрягаться на тренировках, - получай всю жизнь по морде и самолюбию. Растите животик и нагоняйте жирок.

Неохота учиться содержать дом в чистоте и хорошо готовить, - отдай мужика подруге, ему там больше понравится.

Не любишь учиться, - люби в грязи возиться. (Кстати, возиться будешь по любому, но без любви.)

А на самом деле, человек универсален, обучаем»

Мы с Вами говорим об изменении образа жизни для избавления от лишнего веса, переходе на правильное и сбалансированное питание при применении всех статей «конституции похудения».

ЕДА – НАШЕ ТОПЛИВО, ОТ КАЧЕСТВА ТОПЛИВА ЗАВИСИТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ВСЕГО ОРГАНИЗМА!

Статья 1.

Мы понимаем, что уже начали контролировать то, что мы едим, мы стали крепче духом и телом.

Статья 2.

Мы понимаем теперь, что любая диета направлена на то, чтобы потреблять меньше калорий, чем сжигать. Любые диеты, даже самые сумасшедшие, основаны на уменьшение калорий.

Статья 3.

Мы понимаем, как нелепо выглядят диеты, требующие от нас немедленных и радикальных перемен за короткие сроки.

Статья 4.

Мы понимаем, что значительные изменения требуют много времени, а овладение новыми навыками требует практики.

Статья 5.

Мы понимаем важность воды и завтрака.

Статья 6.

Мы понимаем, что пропустив завтрак, в течение дня мы съедим намного больше, чтобы убрать голодную дрожь.

Статья 7.

Мы понимаем, что теперь будем пить воду, и сделаем завтрак продуманным, правильным и сбалансированным.

Статья 8.

Мы понимаем, что улучшим наше самочувствие – это самая главная награда для худеющих людей.

Статья 9.

Мы понимаем, что нужно научиться противостоять стрессам.

Статья 10.

Мы понимаем, что, даже смотря телевизор, лучше делать простые движения, любые, чтобы только не сидеть «сиднем».

Статья 11.

Мы понимаем, что нужно разработать себе рацион полезной, правильной и сбалансированной пищи, это даст нам основы разумного питания на всю жизнь.

Статья 12.

Мы понимаем, насколько важно не ощущать голода и питаться 5 – 6 раз в день, используя перекусы между завтраком, содержащим белки и клетчатку и обедом с 15-00 до 16-00.

Статья 13.

Мы понимаем, что без физических нагрузок нам не обойтись.

Статья 14.

Мы понимаем, что клетчатка дает нашему организму чувство сытости практически без калорий.

Статья 15.

Мы понимаем, что необходимо принимать поливитамины каждый день, так как даже самые, что ни на есть научные диеты, не способны обеспечить нас всеми необходимыми веществами, только комбинированные препараты, содержащие суточные дозы в одной капсуле, способны нам помочь.

Статья 16.

Мы понимаем, что реклама вокруг нас кричит о скидках и полезности тех или иных блюд, но мы теперь умеем читать этикетки, и знаем, что нам худеющим первостепенное значение имеет количество белка в продукте, немного жиров и совсем немного углеводов.

Статья 17.

Мы понимаем, что готовиться на работу теперь лучше с вечера, лучше прийти на работу со своей котомочкой еды, которую сами приготовили и отобрали, чем заниматься бутербродными и сладкими перекусами в течение всего дня.

Статья 18.

Мы понимаем, что необходимо в обязательном порядке включать в свой рацион овощи и фрукты, желательно зеленого цвета, с гликемическим индексом ниже 50.

Статья 19.

Мы понимаем, что перекусы лучше делать через 2 – 2,5 часа орешками и семенами. Они богаты белками и «хорошими» жирами. Кушать их нужно медленно, и они довольно сытные. 100 ккал - это: арахис – 10 шт, фисташки – 30 штук, семечки – 25 грамм (горсть), миндаль – 15-20 штук, тыквенные семечки – горсть.

Статья 20.

Мы понимаем, что орехи лучше покупать нечищенные, так как для открытия их потребуется время, а значит, мы меньше их съедим.

Статья 21.

Мы понимаем, что кушать нужно цельнозерновой хлеб, желательно из ржаной муки грубого помола.

Статья 22.

Мы понимаем, что инстинкт толпы играет большую роль в процессе потребления пищи, но бывает еда от одиночества, от того, что хочется комфорта – это все внешние раздражители, мы будем вырабатывать другую привычку, другой подход.

Статья 23.

Мы понимаем, что организм подает нам сигналы о насыщении через 20 минут, после его получения мозгом, отсюда мы за эти двадцать минут перебираем в калориях съеденную пищу, то есть переедаем.

Статья 24.

Мы понимаем, что из вышесказанного нужно есть медленно, чтобы удовлетвориться меньшим количеством пищи, растянуть эти 20 минут на тщательное пережевывание.

Статья 25.

Мы понимаем, что наш организм начинает работать на сон с 20-00 и в 22-00 нам уже лучше бы спать.

Статья 26.

Мы понимаем, что спать нужно не менее 7 – 8 часов, при недосыпании возможны переедания.

Статья 27.

Мы понимаем, что все-таки кушать лучше за 4 часа до сна (если это один из основных приемов), на ночь, если очень хочется, лучше перекусить овощем или фруктом с ГИ ниже 50 или орешками.

Статья 28.

Мы понимаем, что этих фраз о том, что мы понимаем, будет еще очень много.

Статья 29.

Мы понимаем, что главное в проблеме похудения не паниковать, держать курс, не объедаться. Пусть вес пока постоит, жизнь все расставит по своим местам. Не опускать рук и держать высоко голову. Не тянуть с похудением, конечно, мы боимся запретов на сладкое и вкусное, боимся тренировок. Наш мозг кричит: хоть здесь буду делать что хочу, мое тело, что хочу с ним, то и сделаю. Так и сделайте его, Ваше тело, дайте себе и ему шанс быть моложе, стройнее, привлекательнее, а организму – здоровья!

Статья 30.

Конфуций сказал: «Когда благородный муж умерен в еде, не стремится к удобству в жилье, расторопен в делах, сдержан в речах и, чтобы усовершенствовать себя, сближается с людьми, обладающими правильными принципами, о нем можно сказать, что он любит учиться».

Преграды на пути к счастью – ты и лишние килограммы.

Наш организм – это одна партия, без фракций, значит, и клетки наши входят в одну единую партию, мы даем установку мозгу на изменение образа жизни, путем перехода на правильное и сбалансированное питание, избавление через это от лишнего веса при применении всех статей «конституции похудения». Приглашаем Вас посетить и разрабатывать вместе с нами статьи «КОНСТИТУЦИИ ПОХУДЕНИЯ» и страницы нашего сайта.

Приглашаем Вас худеть вместе с нами, когда есть движение и пример, всегда удобнее и понятнее становится процесс и ближе цель. Мы готовы учиться, рассказывать всем о том, чему мы научились, делиться опытом и способами достижения целей. Ждем Ваших вопросов и комментариев у нас на страницах сайта, мы создали страницу в **FACEBOOK «Худеем от 150 кг до 90 кг, молодеем и не боеем»**, в **КОНТАКТЕ** мы создали группу **«Худеем от 150 кг до 90 кг, молодеем и не боеем»**. В **ОДНОКЛАССНИКАХ** мы создали идентичную группу, как в **КОНТАКТЕ**, в **SUBSCRIBE** мы присутствуем, как авторы рассылки **«Психология и конституция похудения»**, состоим в группах **«Клуб**

здоровья для тех, кому за сорок», «Принципы питания и похудения». На diets.ru <http://irinaitatjana.diets.ru/blog/> мы размещаем наши статьи.

В социальных сетях стараемся выкладывать фотографии нашего движения к похудению, стараемся рассказывать о нашем окружении продуктами при правильном и сбалансированном питании, объяснить и вспомнить с чего все началось и как двигается дальше.

Отвечаем на вопросы читателей и тех, кто заинтересован в избавлении от ожирения и лишнего веса, стараемся подвести психологическую основу под наши действия и направить наш мозг по пути похудения, через все системы организма.

Наш сайт <http://netvesu100.ru>.

Наш e-mail: work0home@mail.ru pelmeni2003@list.ru .