Привет! С вами вновь я. Сегодня я хотела бы затронуть одну очень важную для женщин тему: «Как похудеть?».

Этот вопрос настолько часто задается, что почти каждая женщина, которая хоть раз худела или только собиралась это сделать, считает себя экспертом по похудению. Я хочу рассмотреть эту проблему с другой стороны, используя собственный опыт.

Современный мир предлагает огромное количество диет на любой вкус и кошелек. У каждой из современных диет есть последователи, которые убеждены: вот, сейчас мы «посидим» на диете, ограничим себя немного, похудеем, а потом будем есть то же и столько же.

Это главная ошибка при похудении – невозможно похудеть один раз и навсегда! Чтобы быть в хорошей форме, нужно постоянно поддерживать оптимальный вес. Эта работа. Большая каждодневная работа над собой.

Вторая ошибка – это заблуждение, которое, к сожалению, возникает среди соблюдающих диету. Она заключается в убеждении: «Любая диета мне поможет». Это неправда. Почему? Организм каждого из нас индивидуален и у каждого он разный, и работает по-разному. Та диета, которая подойдет мне, может совсем не «работать» у моей подруги или бывшей одноклассницы, а соседке может, наоборот, ухудшить здоровье.

То есть, если мой организм хорошо усваивает углеводы, это не говорит о том, что организм моей подруги так же хорошо справится с разными видами овощей, не говоря уже о крупах и бобовых. Точно также, если организм моей соседки усваивает жиры, то это не значит, что мне не нужно беспокоиться об этом и налегать на жирное мясо, у каждого свои особенности организма.

Итак, главный итог нашей сегодняшней встречи, давайте будем прислушиваться к своему организму и помнить о двух ошибках при похудении и отличать диету – как нечто кратковременное, и стиль питания – как естественный, долговременный путь для похудения. Будем стремиться к индивидуально подобранному стилю питания, а не к диете, и будем здоровы и стройны.

Еще раз, стиль питания должен быть подобран индивидуально, и вы должны придерживаться его всю жизнь. Услышьте меня, пожалуйста, это очень важно! Так же слушайте свой организм и худейте легко!

На сегодня все. Встретимся в следующих выпусках, спасибо за внимание!