**4 ошибки в соблюдении диеты по похудению – худеем и даже не подозреваем о последствиях**

Еще в школе мы начинаем задумываться о красоте. Смотрим разные телепередачи, листаем модные журналы, внимательно следим за жизнью кинозвезд и приходим к однозначному и единственному выводу: пора худеть. Каждая вторая женщина хоть раз в жизни пробовала избавиться от лишнего веса, надуманного или не очень. Проводила бессонные ночи перед монитором в поисках лучших секретов похудения, спрашивала советы у подруг, а затем изнуряла себя долгими и мучительными диетами. И что в результате? В результате ей удавалось сбросить пару-тройку ненужных килограммов, что приносило ей дикую радость, но немногим позже они возвращались к ней снова, иногда даже в двойном размере. Или другая ситуация, не менее популярная. Вес просто не уходил. Знакомо?

Предлагаю вам разобраться, какие ошибки вы можете допустить, соблюдая ту или иную диету по похудению. Рассмотрим первый вариант:

1. **Вы контролируете аппетит силой воли.**

Как только у вас появляется желание что-нибудь съесть, вы старательно пытаетесь его задушить. Скорее всего вы придерживаетесь точки зрения из серии «меньше ешь – стройнее будешь». Но не забывайте, что ваш голод никуда не денется. Желание покушать будет лишь возрастать, а вместе с ним обмен веществ в вашем организме будет медленно и верно понижаться, чтобы сохранить последнюю драгоценную энергию.

1. **Вы зациклены на калориях («меньше ешь – больше занимайся»)**

Мантра о калориях очень быстро проникла в человеческое мышление как один из наиболее успешных способов избавиться от лишнего веса. Но при этом стоит помнить, что калории тоже бывают разные: от одних мы полнеем, от других худеем. Сахар, мучное, большое количество зерновых, бобовых и даже фруктов значительно замедляют метаболизм. Что делает инсулин? Используя кровь как основной канал, он разносит так называемое «топливо» от вышеперечисленных продуктов питания к вашим органам, и это «топливо» преобразуется в жировые отложения в виде внутреннего жира или не очень привлекательного животика. После чего ваш организм снова просит кушать и тем самым снова замедляет обмен веществ.

1. **Вы соблюдаете низкокалорийную диету.**

Большинство людей до сих пор верят, что яичные желтки – это зло. По их мнению, гораздо лучше и эффективнее питаться низкокалорийными продуктами с низким содержанием жира, которые непременно поспособствуют снижению веса. Я вас разочарую. Давайте посмотрим на примере жителей Америки, известных всему миру своей склонностью к ожирению. 30 лет назад американцы выбрали в качестве ведущего метода к похудению низкокалорийное питание, так называемый low-fat food. Результат проявился немного позже. 70% американцев сегодня страдают от ожирения, и каждый второй мучается от диабета. А все потому, что потребление жира необходимо для поддержания быстрого обмена веществ.

1. **У вас нет четкого плана.**

К сожалению, здоровье – это непостоянное явление. Его необходимо планировать, так же как и ваш отпуск или уход на пенсию. Большинство из нас не достигает нужного результата, потому что не уделяет достаточно времени планированию. Возьмите за привычку тщательно продумывать свой рацион питания на весь день, покупать только качественные и здоровые продукты, необходимые ингредиенты для вашего утреннего белкового коктейля, не забывайте также про планирование физической нагрузки.

Теперь, когда вы знаете свои ошибки в соблюдении диеты, вам будет проще правильно организовать свое питание, ведь правильное питание – залог здоровья и красивой фигуры. Помните об этом!