



27

**Привычек, которые
делают меня стройной**

@arkusha.a.

ВСТУПЛЕНИЕ

Поцоны, привет! На связи [@arkusha.a](#). Я решила создать этот гайд, потому что прошла долгий путь похудения, где приобрела как хороший опыт, так и плохой. Теперь ты не наступишь на мои грабли, а сразу пойдешь по четкой инструкции, которая **приведет тебя к :**

- любви к каждой частице своего тела
- грамотному и осознанному похудению в гармонии собой
- отсутствию перееданий
- отсутствию скачков веса и отеков
- налаженной работе связи «я – мое тело»

Ну что, ты готов изменить в корне свое представление о восприятии себя, питании и образе жизни?

Приглашаю к просмотру.



1 Я разгоняюсь с утра.

Вспоминаем, какие мы просыпаемся :

- вялые
- с отеками на лице и теле
- сонные и «не выспавшиеся»

Где-то полгода назад я взяла себе за привычку разгоняться, **а именно** :

1. Включить вайбовую и позитивную песню, ниже приведу пример своих.
2. Начать делать свои дела и пританцовывать под нее.

Что в этот момент происходит в организме :

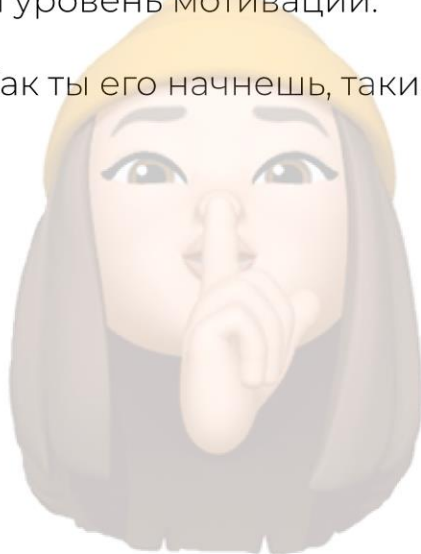
- разгоняется лимфа и кровообращение
- отеки на лице и теле через пару минут уже будут менее заметные
- организм и мозг пробуждается
- во время танцев вырабатываются гормоны, которые заряжают тебе мотивацией и хорошим настроением

Треки, под которые я люблю разгоняться :

Шарлот — Мяс мяу мяу
MORGENSHTERN — Буду твоей пальмой
УГАДАЙКТО — ЭШ
Джизус — Ван Гог

Почему я поместила эту привычку первой? Благодаря ей я получаю мощный заряд на весь день. Честно. Бывает такое, что я пропускаю данный комплекс из-за спешки или других причин — целый день вялый настрой и низкий уровень мотивации.

Главное — начало дня. Как ты его начнешь, таким он и будет.



2 Каждый день утром смотрю в зеркало и нахожу 5 новых вещей, которые мне нравятся в себе.

Да, мы все неидеальные.

Но ежедневно я нахожу что-то лучшее в себе.

НАПРИМЕР:

1. У меня зеленые глаза.

Для кого-то в них нет ничего необычного, а для меня они – целый космос. Потому что знаю, что людей с таким цветом глаз лишь 2% на всей планете. А это уже выделяет меня из толпы.

2. Я – круглолицая.

Смотря на мои щеки люди на подсознании считают меня моложе, нежели я есть на самом деле. И для меня это огромный плюс! Да и в мире моделлинга типаж baby-face очень востребован.

3. Чистое лицо.

Раньше я не особо придавала этому значение. Но ведь сейчас акне страдает каждый третий. Меня эта проблема миновала, так что я еще больше стала ценить то, что имею.

4. Бледность.

Моя кожа практически никогда не загорает на солнце. Так вот распорядилась природа, что я зимой и летом одним цветом. Но ведь раньше это считалось признаком аристократии! Так что этим можно даже гордиться.

Ежедневный поиск чего-то классного в себе — это прокачка внутреннего стержня, уверенности и любви к своему телу.

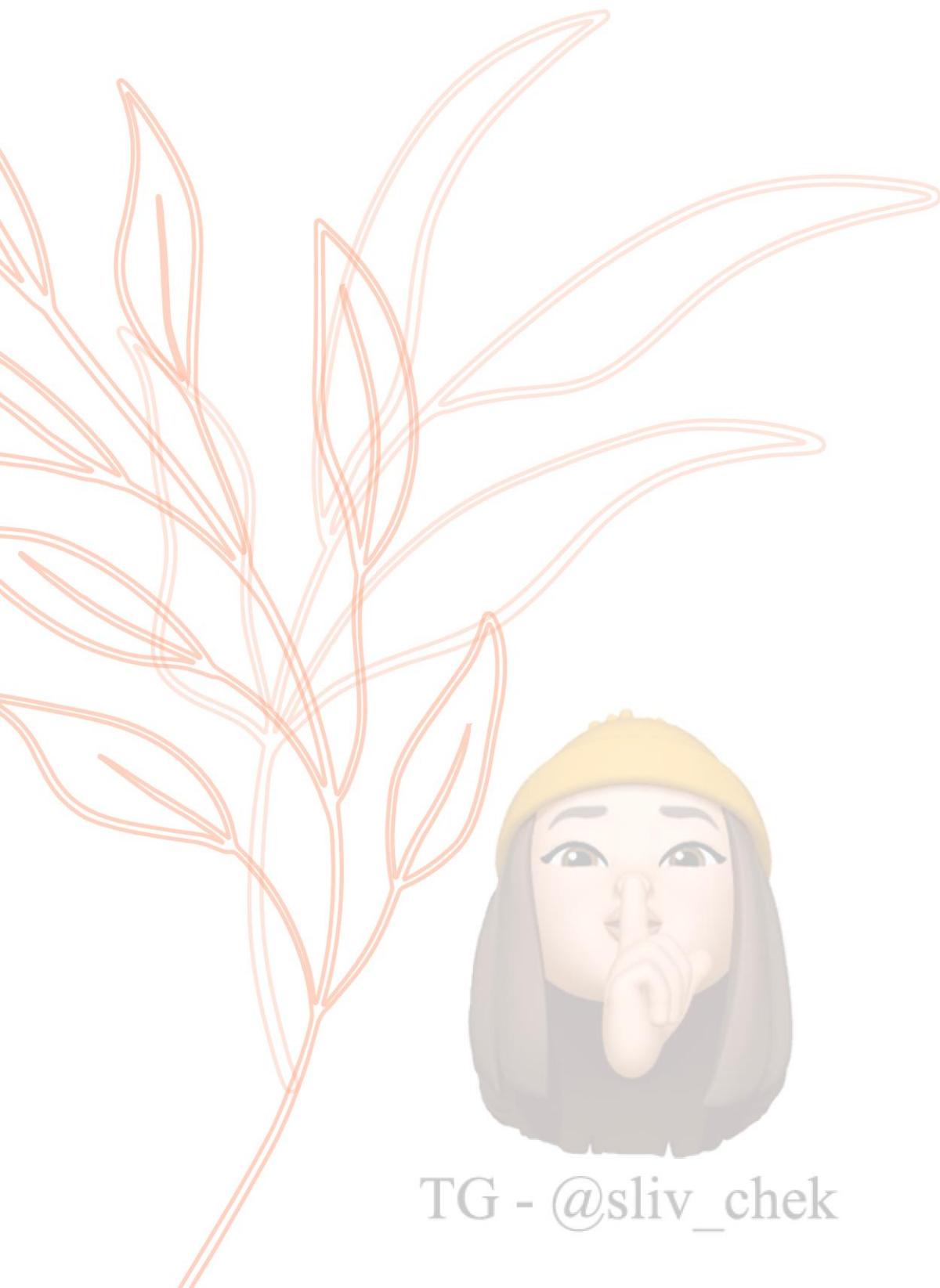
Ведь в эпоху инстаграмма люди привыкли сравнивать себя с другими: более яркими, более красивыми, более худыми.

Но к счастью, мы все **РАЗНЫЕ**.

Любите себя за каждую мелочь.

И прямо сейчас подойдите к зеркалу и определите 5 вещей, от которых кайфуете, глядя на себя.

И если каждый день напоминать себе об этом, то не будет мыслей о кардинальной смене образа, о походах к косметологам и о пластических операциях в конце концов.



TG - @sliv_chek

3 Контрастный душ.



Моя любимая привычка.

А все потому, что процедура занимает всего около 10 минут, а пользы как от СПА или длительного отпуска! Уже не представляю свою жизнь без этого ежедневного ритуала, так как контрастный душ дает мне огромный заряд энергии.

Поскольку шок от холодной воды действует на организм как стресс, то в первую очередь стимулируется работа мозга, вызывая высвобождение эндорфинов.

Эндорфины = Счастье.
Это ли не лучшее начало дня?

ПРЕИМУЩЕСТВ У КОНТРАСТНОГО ДУША МНОЖЕСТВО:

- > Он улучшает кровообращение. Особенно полезен тем, кто не любит физических нагрузок или ведет сидячий образ жизни.
- > Знатно повышает качество сна, особенно у страдающих бессонницей.
- > Запускает ускорение обмена веществ.
- > Повышает иммунную систему.
Не зря же люди закаляются, выбегая из бани в снег — принцип тот же.
- > Омолаживает кожу. Особенно важно для тех, у кого есть целлюлит.
- > Успокаивает приступы мигрени
- > И даже помогает в борьбе с депрессией

КАК НАЧИНАТЬ

Если вы новичок, то для первого раза сделайте холодную воду градусов на 5 ниже, чем горячую. Продолжительность охлаждения должна быть 5-10 секунд.

Очень важно: не переохлаждайтесь! Настоятельно рекомендую обзавестись этой привычкой на постоянной основе)

!Но учтите, что стоит принимать контрастный душ за 2-3 часа до сна, а то он нехило так бодрит, я вам скажу...

4 Кофе заменяю зеленым чаем.

Лучший вариант «подзарядки» для меня — это зеленый чай.

"Почему не кофе?" — спросите вы?

Потому что он — не единственный источник энергии. Многие не уделяют должное внимание зеленому чаю, а ведь он также тонизирует и дарит чувство бодрости.

Давайте подробнее расскажу, в чем же **ОТЛИЧИЕ** этих двух напитков:

1. Зеленый чай содержит больше антиоксидантов, чем кофе.
2. В отличие от кофе чай из-за меньшего содержания кофеина не вызывает головную боль.
3. Бодрость от чая наступает плавно, как будто накрывает легкой волной. И высокий уровень энергии сохраняется не в течение часа, а в несколько раз дольше. Чего не скажешь о кофе...
4. В чашке чая содержится около 40-60 мг «чайного кофеина», который организм воспринимает намного мягче. Поэтому передозировка практически исключена.
5. Бодрящий эффект чая сохраняется в течении 5 часов, а кофе — первый час.
6. После "чайной бодрости" не наступает угнетение. Эффект наступает и проходит одинаково незаметно.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ :

- > Стимулирует обмен веществ.
- > Убивает бактерии и борется с инфекцией.
- > Снижает риск развития диабета и заболевания раком.
- > Улучшает память и внимание
- > Помогает бороться с воспалениями и хроническими заболеваниями.
- > Энергию от него получает не только мозг, но и мышечная система человека.

Понятно теперь, почему ОН, а не КОФЕ?

Поэтому помните, что зеленый чай – это просто целая «аптека в чашке». Так что лучше налегать именно на него!

5 Я пью холодную воду.

Да-да, именно холодную.
Не горячую, не теплую и даже не комнатной температуры.

Сейчас распишу **ПОЧЕМУ**:

> Холодная вода молниеносно сжигает калории.

Организму приходится тратить свою энергию на нагревание этой самой холодной жидкости до температуры тела, поэтому и происходит большой расход калорий.

> Перебивает «ложный голод».

Потому что пока холодная вода не нагреется до температуры тела, она "стоит на месте", задержавшись в желудке.

> Такая вода помогает держать все органы в тонусе.

Она улучшает работу сердца, увеличивая количество крови, которая обеспечивает органы дополнительным кислородом и питательными веществами.

> Это хорошая встряска для организма.

Ведь холодная не просто медленно расщепляет жиры, а прямо "заводит" метаболический процесс. Благодаря этому организм работает в усиленном режиме.

> Пища усваивается по-другому.

Если пить холодную воду во время еды, то пища будет в желудке +/- 20 минут, а не привычных 4-5 часов.

> Выпивая один литр холодной воды, можно потерять до 60 калорий.

А при регулярном употреблении воды пониженной температуры, можно избавиться от 490 калорий!

Помните: чем больше жидкости пьете, тем быстрее сбросите вес. Но этот процесс можно ускорить, выпивая больше холодного.

Чем холоднее вода — тем быстрее будет похудение. Но не борщите!

6 Сон от 7 часов.

Недостаток сна приводит к набору веса. **Почему?**

— во время сна в организме вырабатывается лептин — гормон, стимулирующий обмен веществ и механизм возникновения голода/ насыщения. Постоянный недосып приводит к его недостатку.

— 1 час сна — 60 калорий. 7 часов — 420 калорий, 8 часов — 560 калорий, 9 часов — 630 калорий

Как контролировать сон?

1. Оптимизируйте среду для сна : темное освещение, изоляция от сильных шумов, качественное постельное белье и просторная пижама, комфортная температура.
2. Начать заставлять себя ложиться раньше. Можно каждый день уменьшать время на 10-15 минут, пока продолжительность вашего сна не будет соответствовать 7-8 часовой норме. Да, по началу будет трудно, и вы будете лежать глядя в потолок. Но со временем организм привыкает.
3. В конце дня не употребляйте вещества, стимулирующие действие на мозг, например сахар или кофеин.
4. Есть пару приложений, которые отлично помогают контролировать сон и делать этот процесс интересным :

[Sleep as Android](#)



[Sleep Cycle](#)



[Noisliee](#)



TG - @sliv_chek

7 Бутылку воды всегда с собой.

Вода, вода, вода – все прекрасно знают, что ее нужно пить, но многим тяжело выпивать свою норму воды в день. Для меня спасением стало то, что я купила себе красивый розовый шейкер и теперь при каждом выходе из дома я ношу его с собой.

Вода помогает переносить питательные вещества к клеткам и играет важную роль в процессе пищеварения.

Вода вымывает из организма токсины, поддерживает чистоту крови и эластичность кожи, охлаждает нас при перегреве (особенно во время физических нагрузок).

Ориентироваться, нужно ли вы количество воды пьете в день можно по :

1. Жажда – она не должна чувствоваться.
2. Цвет мочи – не должен иметь насыщенного цвета и запаха.

Распределите потребление воды по времени. Для контроля водного баланса я посоветую пару приложений :

WaterCheck (0,99\$)



Watermania(бесплатно)



8 Здраво оцениваю свои желания.

Заведи себе личный дневник, блокнот, тетрадь — что угодно. Это будет твой дневник питания. Не пугайся, его не сложно вести. Ты не будешь записывать БЖУ и калорийность съеденного (об этом в следующем пункте). Ты будешь записывать то, что ты чувствуешь — это намного проще.

1. Что именно я хочу скушать?

Определите некое понимание того, что требует ваш организм :

- хрустящее (фрукты, овощной салат, хрустящее печенье, хлебцы и тд)
- острое (салат с острым соусом, суши, что-нибудь запеченное с острыми специями, крекеры)
- сладкое (овсянка с шоколадом, тосты с джемом, вареники, мед)
- сытное без выраженного вкуса (каши, хлебцы, хлеб и тд)
- жидкое (супы, бульоны, мороженое, йогурты, компот, соки, смузи, творожок)

Комбинируй эти и свои желания и давай организму ту, что он желает! Таким образом у тебя не будет беспричинных срывов на ту или иную еду.

2. Какой порции моему организму хватит, чтобы насытиться?

Это может быть тарелка еды, может быть половина, может быть жменька.

Зачем так делать? Люди с пищевой зависимостью часто теряют контроль во время поглощения еды. Поэтому им трудно остановиться есть — они съедают все до последней крошки и накладывают добавку еще и еще. Чтобы этого избежать, мы сразу определим для себя на здоровую голову — сколько я хочу скушать.



TG - @sliv_chek

9 Во время еды я ем.

Не сижу в телефоне, не работаю в ноуте. Если человек отвлекается во время еды, то он не замечает чувство сытости и съедает на порядок больше, чем ему нужно.

Во время пищи старайтесь наслаждаться вкусными блюдами и концентрироваться на таблице уровне голода и сытости.



1. Объелся
2. Сыт с верхом
3. Сыт
4. Слегка сыт
5. Ни голоден, ни сыт
6. Слегка голоден
7. Голоден
8. Очень голоден
9. Умираю от голода

Объелся :

Ощущение болезненной раздутости, трудно двигаться, кажется, что есть больше не захочется никогда в жизни

Сыт с верхом :

Приходится расстегивать верхнюю пуговицу на поясе или ослаблять ремень, ощущение тяжести, усталости, сонливости

Сыт :

Вы ощущаете пищу в желудке, чувствуете наполненность, возможно небольшой дискомфорт - хотя место в желудке еще найдется. Вы чувствуете, что насытились, хотя мозг шепчет: «Мы можем съесть еще

кусочек вон того пирожного или ломтик вот этой ветчины»

Слегка сыт :

Вы начинаете испытывать удовлетворение, первые признаки насыщения. Если вы сейчас остановитесь - то проголодаетесь довольно скоро

Ни голоден, ни сыт :

Нейтральное ощущение. Вы чувствуете еду в желудке, не испытываете сильных позывов поест

Слегка голоден :

Вы испытываете первые признаки голода - легкое ощущение посасывания в желудке, небольшой, легко переносимый дискомфорт, который несложно не замечать и продолжать делать то, чем вы занимаетесь

Голоден :

Вы испытываете ощутимые признаки голода - в желудке урчит, сосущее ощущение усилилось. Вы понимаете, что хотите есть, и что скоро поесть придется. Вы замечаете снижение концентрации, координации, становитесь менее терпеливым, настроение снижается

Очень голоден :

Вы раздражительны, ощущаете сильные голодные спазмы. Дрожат руки, нарастает утомление. В этот момент вы готовы съесть все, что угодно

Умираю от голода :

Головокружение, чрезвычайное утомление, сознание может становиться нечетким

Перепишите себе в блокнот эту шкалу и носите с собой, чтобы избежать голодания или наоборот - переяданий.

1. Не ешьте при красных точках сытости («объелся» или «сыт с верхом») - это гарантированное получение антиудовлетворения от еды. Вы будете винить себя и появится отвращение к себе. Запихивание еды в себя этого не стоит.

Обычно люди начинают есть на этих шкалах когда чувствуют эмоциональный голод (как его различить с физическим я расскажу дальше)

2. Оранжевые точки «Сыт» и «Голоден» - тревожные состояния, но не обязательно чреватые перееданием. Если вы на шкале «голоден» решите отложить прием пищи «на потом», то вы переедите. Если вы на шкале «сыт» продолжите есть - вы переедите. На данных шкалах вам стоит остановиться и очень хорошо подумать, нужно ли кушать.

3. Зеленая шкала «ни голоден, ни сыт» - это состояние баланса, гомеостаза, как сказали бы биологи, - то есть уравновешенного состояния всей биологической системы. Значит организму хватает энергии и он готов работать в этом состоянии. Люди с пищевой зависимостью часто пугаются, потому что не ощущают отчетливой сытости или давления пищи в желудке. Вследствие переедают - боятся испытывать голод. Но организму в этом состоянии не нужна еда. Ваш организм не хочет жевать и переваривать.

4. Зеленые пункты означают, когда нам можно начинать есть - слегка голоден. И когда нужно точно остановиться - слегка сыт. Научившись начинать есть в зеленых пунктах - тогда, когда вы ощутили первые признаки голода - вы научаетесь есть без переедания. А научившись останавливаться есть на зеленой шкале сытости вы точно начнете ловить удовлетворение от еды и не станете винить себя за съеденное.

Перед приемом пищи задавай себе следующие вопросы :

1. Я действительно испытываю голод?
2. Действительно ли мой организм нуждается сейчас в энергии?
3. Я не пожалею потом, что сделала этот прием пищи?

10 Позволяю себе не переесть.

Повторяю себе, что у меня есть право на то, чтобы **"ЕСТЬ"** и право на то, чтобы не **"ПЕРЕЕДАТЬ"**.

Ведь чем больше я ем, тем сильнее мне хочется. И чем чаще я ем, тем быстрее это входит в привычку.

Поэтому я уже вывела для себя **ЛАЙФХАКИ**, которые помогают держать мнимое чувство голода **ПОД КОНТРОЛЕМ**.

КОМПРОМИСС С СОБОЙ

. У меня зеленые гла

Чтобы от одной мысли запрета не спровоцировать приступ обжорства, я договариваюсь с самой собой.

Я просто даю себе временный ориентир: "Окей, я только что поела, так что в следующий раз прием пищи будет через 2-3 часа, а это будет 16:00".

И вуаля, страх остаться голодной проходит сам собой.

Я сразу подбираю оптимальное кол-во еды, так чтобы насытиться и не захотеть брать себе добавку.

Я не обманываю себя, а сразу рассчитываю нужный размер порции. Так что потом не соблазняюсь на большее количество еды.

ХИТРОСТЬ ПРОПОРЦИЙ

Я беру тарелку поменьше, так что сколько бы еды в ней ни было, она будет вся заполнена. Картина изобилия успокаивает мой мозг, так что он думает, что я съела Целую Тарелку еды!

Не буду скрывать, что по началу мне было нелегко.

Но на случай, когда было прям тяжко, мне помогал старый-верный способ: стакан или два воды перед едой.



11 Раз в день я радую своего внутреннего ребенка тем, что он захочет.

Это я сейчас о еде.

Уже не раз я писала о том, что если организм чего-то требует, то нужно ему это дать.

И если мне хочется чего-нибудь эдакого, то я обязательно побалую себя...

Не всё же один **КНУТ**: система питания, ограничения, запреты.

Конечно, нужен и **ПРЯНИК**: внимание к своим желаниям, чтобы вы могли поистине радоваться жизни.

Иначе бодрости не бывать — появляется чувство дефицита чего-то... а затем и раздражительность.

И чтобы этого не происходило, я ежедневно балую себя!

КАК ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Например, вот хочется-колется съесть шоколадку или кусок торта, который предательски смотрит из холодильника...Я это сделаю.

Или захотелось чего-нибудь из Фаст-фуда.

Не откажу себе, один разок можно. Да, не в больших количествах.

Но нельзя себя ограничивать полностью.

А что если организм нет-нет, но жаждет газировки?

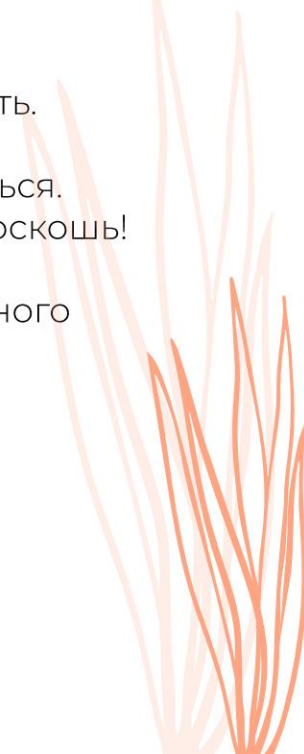
Дак я выпью тот стакан, а не буду мучить себя навязчивыми мыслями о нем.

Считаю, что себя нужно поощрять, иначе срывов не миновать.

! Помните, чтобы избавиться от соблазна, нужно ему поддаться.

Считаю, что один раз в день можно позволить себе такую роскошь!

Иначе я, например, просто превратилась бы в бесчувственного робота, который живет по жесткой системе.



12 Тщательно пережевываю пищу.

Мы привыкли есть в спешке. Будто еду вот-вот отберут. Возможно замечали за собой такое, что бездумно проглатывали большие куски еды, не полностью разжевав.

Но так нельзя. Нужно тщательно пережевывать пищу.

И есть пару значительных поводов делать это и вам :

- вы упрощаете работу пищеварительной системы и позволяете ей не нагружаться, тщательно пережевывая и смешивая пищу с большим количеством слюны
- нашему мозгу необходимо около 20 минут, чтобы ему поступил сигнал от нашего организма о том, что желудок полон. Кто поглощает еду быстро, тот съедает на порядок больше еды, чем тот, кто пережевывает

— **факт** : исследование Харбинского медицинского университета обнаружило, что те, кто совершает 40 движений челюстями, потребляют меньше калорий, чем осилившие лишь 15

Если вы едите быстро, мозгу не хватает времени на то, чтобы дать вам сигнал о насыщении. Попробуйте есть так:

1. Откусите кусочек, медленно и тщательно прожуйте.
 2. Насладитесь вкусом и ароматом, почувствуйте текстуру пищи.
 3. Сделайте небольшую паузу.
 4. Выпейте немного воды.
 5. Пару раз глубоко вдохните.
 6. Потом откусите еще один кусочек и повторите процесс.
 7. Следите за временем и старайтесь, чтобы прием пищи продолжался не менее 20 минут.
 8. Посмотрите, насколько сытым вы будете через 20 минут.
- Мы очень часто едим поспешно, будто еда – наша обязанность. Воспринимайте еду как нечто ценное, как гамму ощущений.

13 Я должна получать удовлетворение от еды.

Еще один немало значимый момент – удовлетворение от еды. Если человек уже погряз в РПП и диетах, то для него сложно получить удовольствие от еды. Ибо по его мнению : «Я не имею право есть! Я не имею право наслаждаться едой!». Если у тебя такая же установка в голове – надо ее срочно менять.

Ведь по факту : испытав удовольствие от еды, мы насыщаемся в достаточной степени.

А когда мы не удовлетворены, то организм продолжает просить эдакого еще.

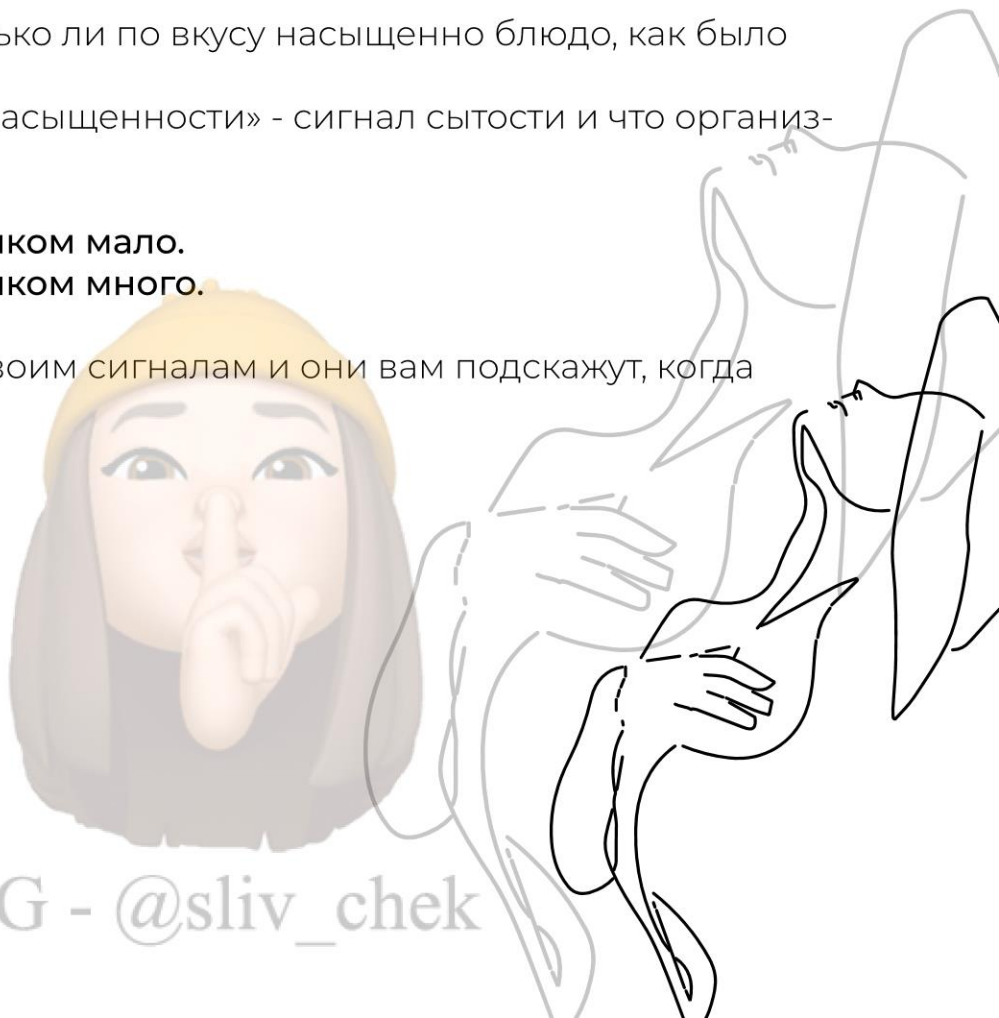
Исходя из этого :

- выбирайте прием пищи такой, который по истине желаете
- поглощайте пищу с добротой и уважением к себе и еде : смакуйте, почувствуйте аромат, рассматривайте. Можете визуализировать путь, который прошла эта еда, что ты ей сейчас лакомился.
- остановись есть, если тебе изначально не понравилось блюдо
- смотри за тем, настолько ли по вкусу насыщено блюдо, как было в начале.

Снижение ощущения «насыщенности» - сигнал сытости и что организму хватит

**Не бойтесь съесть слишком мало.
Не бойтесь съесть слишком много.**

Стоит прислушаться к своим сигналам и они вам подскажут, когда стоит остановиться.



14 Прорабатываю каждое переедание.

У меня было РПП. Оно есть у меня и сейчас. Конечно, симптомов намного меньше. Но некоторые моменты повторяются. Одно из них — переедание.

Перестаньте бояться этого слова. Переедание. Это не конец света. Никто не умер. А вы не потолстели на 10 килограмм. Вы просто переели.

Первая стадия — принятие ситуации.

Вторая — ее проработка.

В любом случае, если у вас случается переедание, то оно стало причиной чего-либо. И как только вы разберетесь, что было причиной – количество перееданий уменьшится.

Переходим непосредственно к проработке :

1. Сядьте удобно и закройте глаза.
2. Вспоминай максимально подробно свое последнее переедание.
3. Вспомни момент, когда ты продолжил есть после насыщения.
4. Вспомни что ты ел и при каких обстоятельствах
5. Теперь представь, что это происходит прямо сейчас
6. Вообрази, что в этот раз ты отложил прибор и отставил еду.

Что ты замечаешь? Появляются ли на поверхности те или иные мысли или эмоции?

Благодаря этой технике мы действительно работаем над проблемой перееданий, а не только виним себя и расстраиваемся. Благодаря ей, количество моих перееданий снизилось на процентов 70. Поэтому отрываю от души и делюсь с тобой. Едем дальше.



15 Один из моих приемов пищи — ОВОЩИ.

Овощи — наиболее важная часть моего питания. Завтрак, обед или ужин — какой-то из этих приемов пищи у меня будет состоять из овощей.

Обоснование : вещества, содержащиеся в овощах поддерживают нормальное функционирование пищеварительной системы. Они основные поставщики пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма холестерина.

Так же пищевые волокна позволяют организму избавляться от ненужных жировых накоплений и от избыточного количества липидов и сахаров.

Контроль аппетита. Заполняя собой желудок в разбухшем состоянии, клетчатка надолго лишает человека чувства голода.

За один прием пищи я съедаю 300-400 грамм овощей. Летом в свежем виде — салаты либо нарезка.

В холодные времена я покупаю готовые салаты (цезарь либо греческий) или замороженную смесь овощей :



И нет, они не будут безвкусные, если их правильно приготовить.

Способ приготовления :

Самый простой и доступный способ — приготовить замороженные овощи на сковороде. Их можно пожарить или потушить. Для жарки продукт выкладывают в сильно разогретую сковороду с небольшим количеством теплой воды, готовят несколько минут до испарения влаги, посыпают специями и по желанию вливают соевый соус. Жарят еще 3-5 минут до готовности. Если сковороду накрыть крышкой и готовить на медленном огне, они будут тушиться.

16 Я против кусочничества.



Что такое кусочничество :

- сели в такси, а там таксист конфетку бесплатно предложил
- проходили мимо холодильника и закинули пару печений

Чем же вредно кусочничество?

- замедляется обмен веществ
- развивается сахарный диабет, так как происходит резкий скачок сахара в крови
- кусочничество стимулирует постоянную выработку желудочного сока, что делает нас все время голодными
- мы перестаем чувствовать, когда организм по-настоящему голоден и нарушается связь с организмом — выявить, готов ли ты к полноценному приему пищу тяжелее.

Ученые твердят : «Когда мы едим, организм вырабатывает инсулин - гормон, который помогает переносить сахар в клетки. Этой энергии, как правило, хватает на 3 часа. Потом организм начинает потреблять энергию изнутри, то есть сжигать собственные жиры. Если мы постоянно подпитываем организм энергией, сжигания жиров не происходит, и мы полнеем»

Да и чаще всего, вы не хотите перекусить, а просто хотите себя занять чем-то. Чтобы понять свой организм используйте вопросы из пункта 12.

Делайте свои приемы пищи полноценными и сбалансированными, чтобы через час вам уже не хотелось закинуть себе что-то в рот.

Если же понимаете, что не хотите кушать много, то **есть два варианта :**

1. Подождать еще немного времени и покушать полноценно.
2. Если возможности поесть позже нет (работа, дорога и тд), то так и быть – перекусите, чем желаете. Но делать это часто крайне не рекомендую.



17 **Стараюсь избегать ночных прожорств.**

Почему стоит предостерегать себя от ночных прожорств :

- > ночью организм настроен на состояние покоя, а тут в него залетает пару кусков пиццы — к сожалению, он будет не в силах справиться с таким объемом пищи
- > еда не переваривается должным образом, не всасывается в стенки тонкого кишечника, а в толстом подвергается воздействию патогенной микрофлоры, что приводит к образованию токсинов
- > избыток углеводных продуктов в ночное время приводит к высокому выбросу инсулина, процесс перераспределения сахара в печени и жировых тканях нарушается, и происходит отложение жира в организме

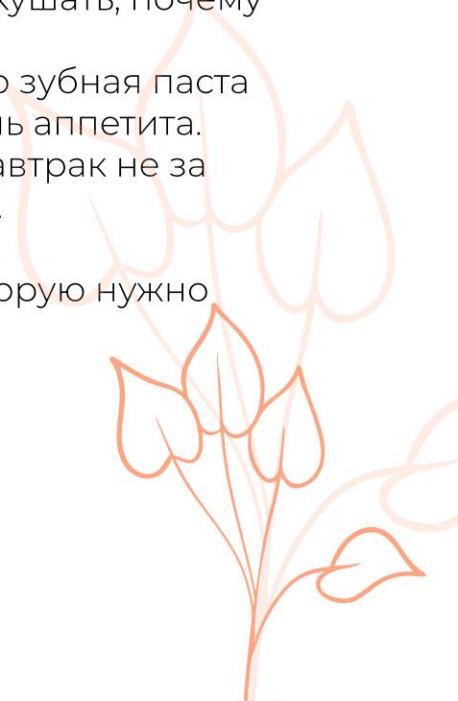
Из-за чего хочется кушать на ночь :

- вы не дали организму полноценный и сбалансированный объем пищи днем
- нет разнообразия в пище
- стресс, психологический голод

Как избежать этого :

- держите под контролем количество бжу в своем рационе
- создавайте разнообразие в пище
- найдите альтернативный способ борьбы со стрессом : прогулки вечером, спорт (мне, к слову, после тренировки не хочется кушать часа 2), лекции, вебинары и тому подобное
- так же разговаривайте с собой : точно ли вы хотите кушать, почему вы хотите кушать, что именно
- на крайняк – почистите зубы. И тут дело не в том, что зубная паста как-то влияет на гормоны, которые регулируют уровень аппетита. Дело в банальной психологии : чистим утром зубы – завтрак не за горами, вечером – после этого крошки во рту не будет.

Психологический голод — проблема не из легких, которую нужно прорабатывать.



18 Жаренное ем, но ем его правильно.

Это у меня еще пошло со времен детства. Когда мама жарила пирожки в сковородке, которая наполовину была залита подсолнечным маслом. И для меня уже тогда было это зрелище мерзким — тесто напрочь пропитывается маслом, от полезного в этом блюде не остается ничего.

Тогда я эти пирожки и не ела, ибо будучи маленьким ребенком осознавала, что это не то, что нужно моему организму.

Изначально я вам приведу пару фактов, почему я не долюбливаю жарку на масле :

1. В процессе нагревания масло приобретает токсичные свойства (не включая оливковое, кокосовое и масло канолы)
2. Высокая калорийность (средняя калорийность масла 800-900 ккал на 100г)

Выход из этой ситуации :

1. Жарить на антипригарной сковородке. Это позволяет жарить без масла либо уменьшить его количество при приготовлении блюда.
2. Отдавайте предпочтение качественным маслам — оливковым, рапсовым, кокосовым, канолы или льняным маслом
3. Не доводите продукты до коричневой корочки, хватит золотистой
4. Обжаренные продукты ложите на бумажные полотенца, так они впитают в себя часть жира
5. При готовке оладьев, блинов или омлета пользуйтесь специальным кулинарным спреем. Это поможет значительно снизить количество жира в блюде.

А если перейти на блюда, приготовленные на пару, запеченные либо потушенные, то **плюсов будет гораздо больше :**

- легко усваиваются в желудке, отсутствует дискомфорт и тяжесть
- укрепляется иммунитет благодаря сохранившимся полезным веществам
- улучшается состояние кожи и волос

Поэтому если ты перейдешь на такой вид готовки, то организм очень быстро скажет тебе «спасибо» как внутренне, так и внешне — порадует в зеркале.



19 При приеме пищи я включаю максимальное освещение в комнате.

Привычка странная, соглашусь. Но прочитав довольно материалов и исследований на эту тему, я поняла, что это действительно имеет смысл.

Факт :

— чем ярче свет, тем меньше мы съедаем

Недостаток света искажает размер порции, и она кажется меньше. Поэтому часто в ресторанах и кофейнях включают темный свет, чтобы человек заказал больше блюд.

Поэтому, чтобы мой мозг не подвергнулся обману и я не переела :

— утром открываю шторы, чтобы свет максимально заполнял мою комнату

— днем аналогично

— вечером включаю максимально количества света

И я провела опыт на себе. Это действительно работает. В темноте мы не так сильно концентрируемся на еде. А при хорошем свете мы хорошо ее видим и прием пищи становится сосредоточенным.

Бери на заметку!



20 Когда смотрю видео/фильм, делаю какие-либо упражнения.

Досуг за просмотром интересного фильма — это, конечно, хорошо... Но я обычно убиваю двух зайцев сразу: Фильм + Спорт = Приятная Пользность! Такая привычка будет полезна всем тем, кто ненавидит любого рода упражнения. А также тем, кто не знает, с чего начать свои отношения со спортом)

ЧТО Я ОБЫЧНО ДЕЛАЮ ВО ВРЕМЯ КИНО:

Танцую

Танцы — это отличная нескучная кардиотренировка, за полчаса которой сжигаются от 200 калорий.

Бегу на месте

Проще этого вида нагрузок есть только 1-ый пункт. За два часа фильма я могу пробежать целых несколько километров, чередуя бег с отдыхом. Чередую так: 15 минут бега, 15 — отдыха.

Приседаю

Просто вытягиваю руки перед собой и делаю три подхода по 30 раз. Отдыхаю, опять вникаю в сюжет фильма и перехожу к ягодичам и бедрам. Делаю выпады, чтобы попа была упругой и красивой.

Отжимаюсь

Если вы можете отжиматься от пола, — дерзайте! Я же это делаю от дивана/стула/стола — от любой поверхности. Главное для меня — почувствовать мышцы, а это наступает также после нескольких подходов.

Растягиваюсь

Такая себе йога-пауза. Это очень приятное ощущение – почувствовать, как твои мышцы плавно тянутся.

Упражнение с предметом

Если у вас есть мяч, то по специальным видео вы можете тренировать ВСЕ группы мышц. Я же просто беру бутылку воды и делаю все по той же схеме.

21 Постоянно держу осанку.

Раньше не придавала этому значение. И мама часто говорила, и учителя в школе. Но когда начала заниматься собой, ухаживать — поменяла свое мнение.

Поводы привить к себе эту привычку :

— организм дополнительно сжигает 50 калорий в день

— из-за сутулости страдает работа кишечно-желудочного тракта, что так же влияет на переработку пищи

— после страдают легкие и сердце, из-за чего вам сложно подняться пешком на третий этаж либо совершить банальным физические упражнения

И четвертое — это чертовски привлекательно, когда девушка держит спину. Вот встань сейчас напротив зеркала и сравни себя сутулую и с ровной осанкой. Ну что, чувствуешь разницу?

Одно замечу — тяжело себе вечно об этом напоминать. И хороший лайфхак : поставить к себе на обои телефона напоминалку в виде фото. Позаботилась о тебе и сделала авторские **обои от Аркуши на выбор :**



22 Раз в неделю — массаж сухой щеткой.

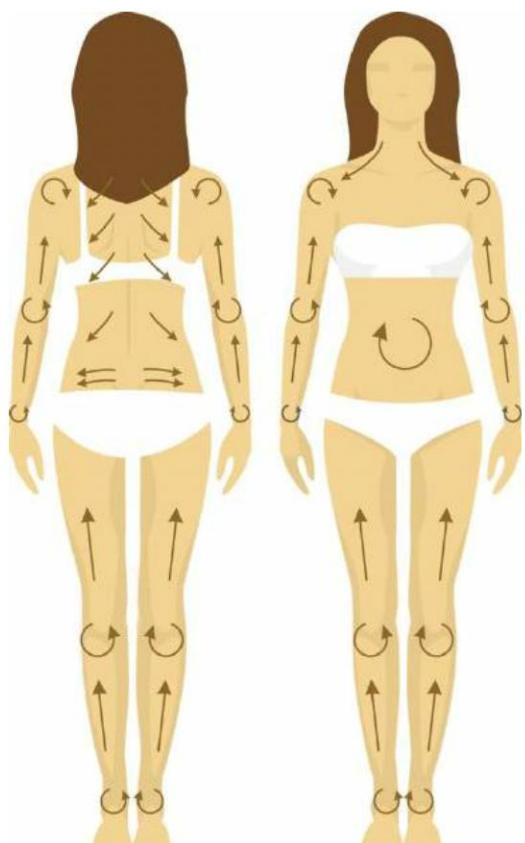
Массаж улучшает кровообращение и лимфообращение. А так же уменьшает отечность, что делает нас стройнее.

Купила я обычную щетку, которая продается во многих магазинах косметики.



Они все одинаковые, поэтому не стоит покупать брендовую – отличий ноль.

Массаж стоит делать 5-7 минут каждой проблемной зоны. Обычно на массаж у меня уходит порядка 15 минут. Ниже прикреплена картинка, по которой вы сможете обучиться массажу сухой щеткой.



23 Вакуум.

Я не могла не включить этот пункт, сама понимаешь.

Чем хорош вакуум живота :

- мягкий массаж внутренних органов за счёт усиления притока крови
- регулярные тренировки помогают сжигать висцеральный жир, который скапливается вокруг органов
- улучшается состояние пищеварительной, кровеносной и дыхательной систем
- укрепляются мышцы пресса

Но есть противопоказания :

- > месячные
- > беременность
- > миома матки
- > острые инфекционные заболевания органов брюшной полости и малого таза
- > обострения хронических заболеваний пищеварения
- > при злокачественных опухолях

Итак, теперь можно приступить к технике его выполнения.

Внимательно прочтите ее и следуйте по инструкции, иначе у вас может не быть результата.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (делаем утром натощак) :

- глубокий вдох (через нос)
- резко выдох через рот
- втягиваем живот (будто бы стенки живота прилипли к позвонку)
- задерживаемся на максимальное для себя время
- медленно возвращаем живот
- делаем плавный вдох

И так повторяем раз 7-10 каждое утро. Результат не заставит себя долго ждать.



24 Экстренная служба в случае переутомления.

Учеба по 8 часов в день, работа, монотонность — все это приводит к утомлению.

А в состоянии переутомления человек склонен переедать, дабы заставить себе работать дальше.

Но это неправильно. Нельзя преодолевать утомление. Тебе нужно просто отдохнуть.

Да, в некоторые моменты это сделать тяжело, но ты можешь составить себе стратегию, чтобы двигаться по ней **в случае переутомления** :

1. 15-минутная прогулка
2. Интенсивно походить по лестнице минут 5-10
3. Освоить технику глубоко дыхания для успокоения мозга
4. Если уж совсем никак — пораньше уйдите с работы или со школы

Техника дыхания :

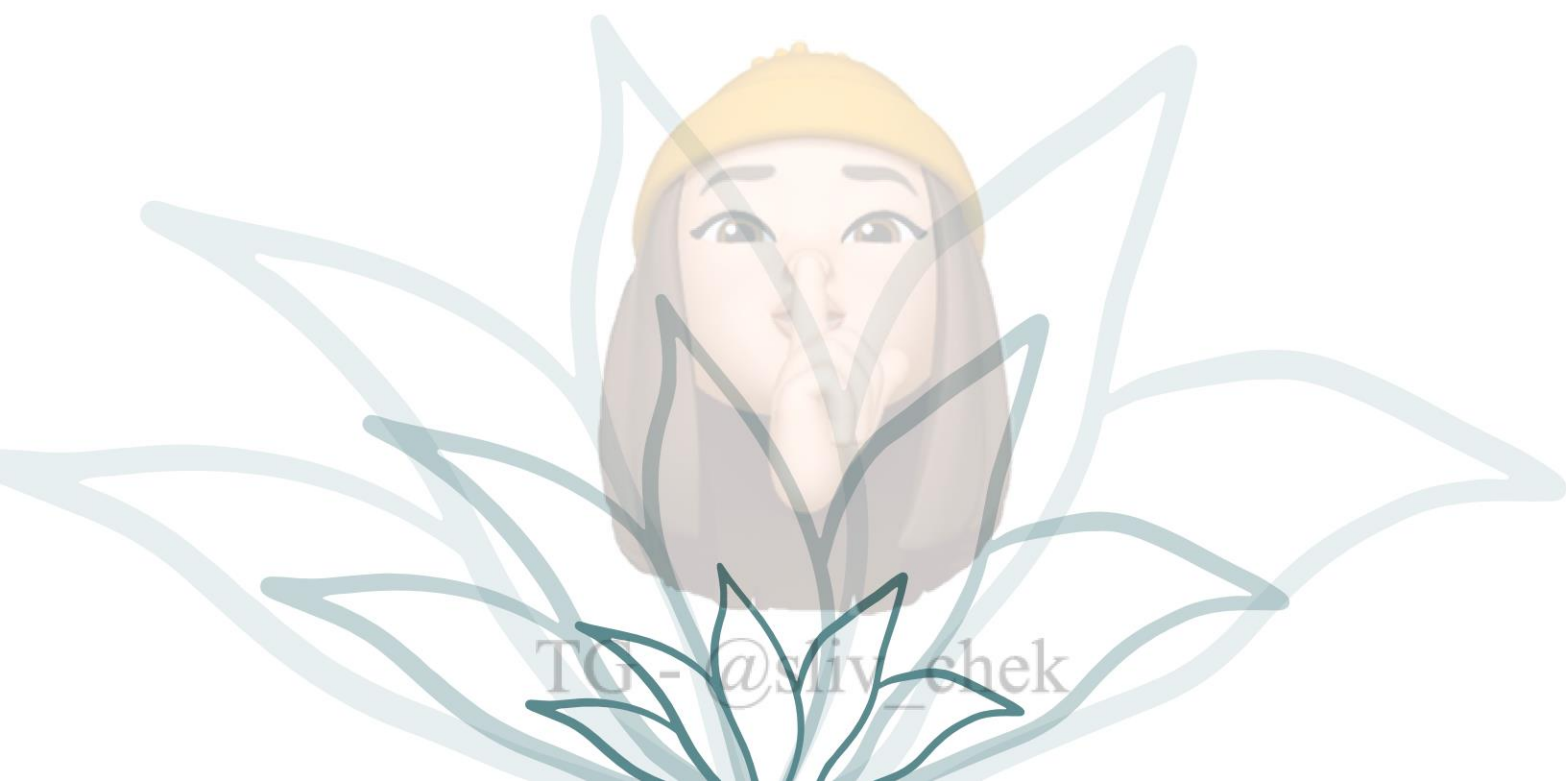
— сядьте в удобную позу и выпрямите спину

— вдыхайте через нос на протяжении 4-6 секунд

— задержите дыхание на 4 секунды

— медленно выдыхайте на протяжении 4-6 секунд

Можешь попробовать даже сейчас. Эффект мгновенный. Польза на лицо.



25 Я питаюсь по сезону.

Питание по сезону — это не просто кулинарный тренд. Он заложен в нашем ДНК.

Ученые сравнивали племенных жителей с современными городскими людьми, которые имеют доступ к любой пище, какую только пожелают в любое время. И у городских жителей не наблюдалась вариативность микробиома.

Микробиом кишечника — уникальная совокупность микроорганизмов. Отклонение его состава приводит к сахарному диабету, ожирению и куда хуже. Мы созданы таким образом, чтобы синхронизироваться с переменами времен года.

1. **Весна/лето** — время роста и репродукции. Это подразумевает больше энерго-затрат.

2. **Осень/зима** — время регрессии и ограничения. Это подразумевает низкий расход энергии.

Но из-за изобилия продуктов в наших магазинах, мы лишены естественной «перезагрузки» — население нашего кишечника не меняется в течение года.

И когда я углубилась в эту тему, узнала про подводные камни, я приняла решение питаться по сезону. Не в жестких рамках. Сейчас кратко опишу :

① **Весна** — время зелени, поэтому стараюсь добавлять ее в те блюда, которые готовлю. А так если заказываю, то с ее наличием. Источник белка весной — нежирное мясо, орехи, морепродукты, нежирная рыба. В качестве жиров — орехи и качественные масла. В качестве углеводов любые крупы.

② **Лето** — изобилие овощей и фруктов. Ими я и питаюсь. Только теми, которые по сезону. Овощи ем в сыром виде либо притушиваю 5-10 минут. В качестве белков — льняные каши, семена, свежий горох, нежирный сыр и молочные продукты, куриное филе и нежирная рыба. морепродукты. В качестве жиров — салатные виды масел (морковное, тминное, чесночное). В качестве углеводов — созревшие фрукты.

③ **Осень** — так же изобилие фруктов и овощей, но уже других. В качестве белков — домашняя птица, свежие грибы и орехи. В качестве жиров — масло (льняное), речная рыба и ее икра. В качестве углеводов — фрукты по сезону, мед.

④ **Зима** — сытная маслянистая пища и горячая. В качестве белков — любые бобовые, льняные каши, творог. В качестве жиров — масло (кедровое, арахисовое, льняное), орехи, сыры, домашняя сметана, сливки. В качестве углеводов — мед, сухофрукты, предварительно размоченные в теплой воде, пшеница, овес, греча, хлеб из муки грубого помола.



26 Избегаю эстрогеноподобные вещества.

Из-за данных веществ большое количество людей набирают вес, а после приобретают проблемы со здоровьем. Одни из них — бисфенол А, фталаты, мышьяк. Как отгородить себя от воздействия химикатов?

- откажитесь от консервированных продуктов (либо покупайте те, на которых написано «не содержит бисфенола А»)
- откажитесь от пластиковых контейнеров и замените стеклянными
- сосуды для воды используйте стеклянные, а не пластиковые
- просите кассира класть чеки в пакет или просто выбрасывать (они содержат бисфенол А)
- не подогревайте пищу в микроволновке в пластиковом контейнере
- выбирайте косметику с надписями «не содержит фталаты»

Правила несложные, придерживаться их легко. Главное вбить это себе в привычку. Ведь вы это делаете для себя и своего ценного организма.



27 Коронавирусная тренировка.

У меня эта привычка появилась недавно, в связи с тяжелой ситуацией в мире. В Беларуси конечно еще не закрыли город на карантин и все заведения работают.

Но что главное? Меры предосторожности.

В зал я сейчас не хожу. Но чтобы компенсировать этот момент активностью, я взяла за привычку «правило 5 минут : коронавирусная тренировка».

Первая минута : бег на месте (ну или быстро шагаем). Задействуем и ноги, и руки, напрягаем и чувствуем мышцы.

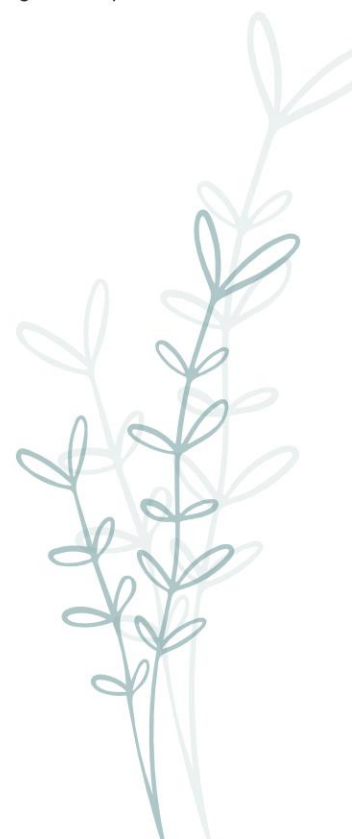
Вторая минута : классические скручивания. Лягте на спину, выпрямит ее, согните колени. И поднимайте голову и плечи именно за счет мышц пресса, а не шеи и рук.

Третья минута : планка. Спину прямо, ягодицы приподняты, пресс напряжен.

Четвертая минута : приседания. Следи, чтобы пресс находился в тонусе и чувствуй работу ягодичных мышц.

Пятая минута : медитация. Сесть прямо с ровной спной и совершать глубокие вдохи через нос и выдохи через рот. Так мы успокоим сердечный ритм и расслабимся.

Всего 5 минут, а пользы для организма и сознания не описать. Я такую тренировку выполняю каждый день. Иногда 1 раз, иногда могу и 5 раз за день.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

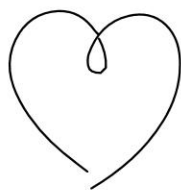
Поздравляю!

Теперь твои знания в области образа жизни, питания и принятия себя стали напорядок больше и качественнее.

Очень надеюсь, что тебе понравился мой гайд. Если это так, то буду рада увидеть отзыв у себя в direct. Буду рада с тобой там пообщаться!)

Но помни : теория — это одно. Теперь твоя задача применить это все на практике. Все в твоих руках, крошка.

Я в тебя верю!



@arkusha.a.



TG - @sliv_chek