

Не ищите оправданий! Начните прямо сейчас!

Здоровый образ жизни не знает возраста, времен года и географических границ. Несмотря на это, новичкам трудно начать правильно питаться и заниматься спортом по разным причинам. Мы собрали наиболее частые отговорки, оправдывающие нежелание придерживаться ЗОЖ: а вы узнаете себя?

1. Это безумно дорого



Абонемент, спортивная одежда, фитнес-аксессуары и полезные продукты требуют финансовых вложений. Однако не все затраты обязательны: достаточно найти подходящую для спорта обувь, простую спортивную форму — и вы в деле. Кстати, стоимость питания не пресекает рамки приличного. Основу здорового рациона составляют простые крупы, мясо, яйца и далеко не редкие овощи и фрукты. Попробуйте на пару недель отказаться от вредной пищи и убедитесь: расход на питание не вырастет, а даже наоборот может снизиться.

2. Не хватает времени

Излюбленная отговорка большинства — «у меня нет времени». Мы никого не удивим, если скажем, что у каждого ЗОЖ-ника находится время на семью, работу, домашние хлопоты, хобби и тренировки. У вас тоже получится, главное — найти правильный баланс. Возвращаясь домой, проводите лишний час не в соцсетях, а за короткой тренировкой: пусть это будет 15-20 минут гимнастики или пробежка вокруг района. Готовьте пищу раз в несколько дней и распределяйте блюда по контейнерам: это удобно и экономно по времени.

3. Не знаю, с чего начать

Отбросьте долгосрочное планирование и начните с простого. Прогуливайтесь по 15-20 минут в парке, через неделю договоритесь с другом о велопогулке, еще через неделю введите простые домашние упражнения. Плавно переходите и к здоровому питанию, убирая по одному вредному продукту (или привычке) раз в несколько дней.



4. Здоровая еда безвкусная

Многим начинающим кажется, что здоровый образ жизни основан на рационе из пресных и невкусных блюд. Это заблуждение: только перейдя на здоровую пищу, в которой отсутствуют пищевые добавки, вы заметите, что вкус еды стал насыщеннее.

5. Жить не могу без сладкого



Не исключайте сладкое, а ограничьте его количество: глюкоза необходима организму для получения энергии и нормальной работы мозга. Заменяйте кондитерские изделия другими источниками природных сахаров. Например, при желании съесть сладкое перекусывайте сухофруктами или свежими ягодами.

6. Спорт — это не мое

Считаете, что не любите физическую активность — проведите эксперимент. В течение пары недель посещайте пробные занятия по разным направлениям и постарайтесь оценить ощущения от каждого занятия. К тому же, большинство фитнес-залов предоставляют возможность бесплатной первой тренировки. Так что вы ничего не теряете!

7. Боюсь осуждений



Как правило, люди с лишним весом неохотно идут в зал, опасаясь осуждений со стороны. Подобные страхи сильно преувеличены, ведь в реальности посетители зациклены в основном на своих тренировках. Неуверенность в себе мешает заниматься — работайте с инструктором, мешают чужие взгляды — старайтесь превратить комплекс в мощную мотивацию для достижения цели.

8. ЗОЖ — скучное занятие

Правильное питание и спорт надолго улучшают самочувствие и настроение, повышают стрессоустойчивость, а также помогают отказаться от вредных привычек. Существует множество исследований, доказывающих, что регулярные тренировки стимулируют выработку «гормонов счастья» (эндорфина, серотонина), благодаря которым человек чувствует себя удовлетворенным, более продуктивным и открытым для общения.

9. У меня нет мотивации

Если вы используете это оправдание, то либо нуждаетесь в поддержке и внимании, либо просто ленитесь. Без мотивации действительно сложно держаться в тонусе, особенно в первое время, поэтому важно научиться выработать ее и регулярно подпитывать. Так, чтобы не бросить начатое, стимулируйте себя тематическими пабликами, книгами по личностному росту, кумирами из сферы спорта, представляйте фигуру мечты в будущем.

10. Меня никто не поддерживает

Друзья и родные отказываются от совместных тренировок и далеки от ваших интересов — отыщите единомышленников из спортивного окружения, с которыми можно поддерживать соревновательный дух.

11. Меняться уже поздно

С возрастом может меняться степень нагрузок или интенсивность занятий, но не стиль жизни. Хотите измениться в лучшую сторону — отправляйтесь в зал, записывайтесь в бассейн или становитесь на коньки. Физическая активность в любом возрасте улучшает самочувствие и омолаживает организм.

12. Чувствую себя хорошо

ЗОЖ — вовсе не панацея от недугов, а доступная возможность укрепить организм в целом. Чувствуете себя хорошо — станете еще лучше, не страдаете лишними кило — подтянете фигуру. Еще и самооценку повысите: убедитесь в этом на личном примере!



Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервоедова Екатерина Васильевна