

## 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. Попробуйте на пару недель отказаться от вредной пищи и убедитесь: расход на питание не вырастет, а даже наоборот может снизиться.

2. **Не хватает 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.

3. **Не знаю, с чего начать.** Начните с простого. Прогуливайтесь по 15-20 минут в парке, через неделю договоритесь с другом о велопрогулке, 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.** 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. Заменяйте кондитерские изделия другими источниками природных сахаров. Например, при желании съесть сладкое перекусывайте сухофруктами или свежими ягодами.

6. **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.

7. **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.

8. **У меня нет мотивации.** Важно научиться выработать мотивацию и регулярно ее подпитывать. Стимулируйте себя тематическими пабликами, книгами по личностному росту, кумирами из сферы спорта, представляйте фигуру мечты в будущем.

9. **Меняться уже поздно.** С возрастом может меняться степень нагрузок или интенсивность занятий, но не стиль жизни. Физическая активность в любом возрасте улучшает самочувствие и омолаживает организм.

10. **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!