

**20 самых
вероятных причин
непохудения**



Здесь вы найдете 20 распространенных причин, по которым вы не теряете вес.

Разберемся, «кто виноват и что делать» :)

Когда вы теряете вес, ваше тело сопротивляется. Хотите вы этого или нет.

Да, поначалу вы можете потерять довольно много кг без особых усилий. Однако потеря веса может замедлиться или совсем прекратиться уже через пару недель.

1. Может быть, вы и худеете, просто этого не замечаете.

Очень часто бывает, что вес не двигается с места в течение нескольких дней (или недель). Однако, это совсем не обязательно означает, что жир не тает.

Вес тела естественным образом колеблется на несколько килограммов - и в течении дня, и в течении недели. Это зависит от продуктов, которые вы едите, от уровня гормонов, от того сколько воды и непереработанной еды в кишечнике задерживает ваше тело (особенно у женщин).



как сойти с весового плато

Кроме того, вы можете одновременно наращивать мышцы и терять жир, если вы недавно начали заниматься спортом. Вес тот же или даже подрос, а фигура стала стройнее.

Вот почему разумно использовать что-то другое, кроме взвешивания, для оценки вашего прогресса. Например, измеряйте окружность бедер или одного бедра в самом широком месте.

Наглядно о вашем прогрессе свидетельствует и одежда - то, как она на вас сидит.

Если только ваш вес застрял в одной и той же точке более 10-14 дней, вы вероятно оказались на весовом плато.

Коротко: *Плато потери веса может быть объяснено увеличением мышечной массы, непереваренной пищей в ЖКТ и колебаниями уровня воды в организме. Вы можете на самом деле терять жир, даже если ваш вес не уменьшается.*

2. Вы не следите за тем, что вы едите

Осознанность невероятно важна,

если вы пытаетесь похудеть. Многие люди понятия не имеют, сколько они едят на самом деле.

Исследования показывают, что даже простое (без подсчета калорий) отслеживание помогает похудеть. Люди, которые используют дневники питания или фотографируют свои блюда, как правило теряют в весе больше, чем те, кто этого не делает.

Важное предупреждение: У людей с расстройствами пищевого поведения подсчет калорий и ведение дневника питания может усугубить проблемы.

3. Вы едите недостаточно белка

Белок является важным питательным веществом для похудения.

Если повысить долю белка в рационе до 25-30% , это может повысить метаболизм на 80-100 калорий в день. И заставить вас потреблять на несколько сотен калорий меньше в день.

Просто потому, что вы будете дольше чувствовать себя сытой. Это также может значительно

как сойти с весового плато

уменьшить тягу к сладкому и желание перекусить между приемами пищи.

Исследования показывают, что те, кто ест завтрак с высоким содержанием белка, менее голодны и испытывают меньше тяги к еде в течение дня.

Высокое потребление белка также помогает предотвратить замедление метаболизма. А это довольно часто случается при потере веса. Особенно слишком быстрой. Именно поэтому, достаточное количества белка в рационе помогает и предотвратить возврат веса.

Коротко: Низкое потребление белка может привести к тому, что ваши усилия по снижению веса зайдут в тупик. Обязательно ешьте много продуктов, богатых белком.

4. Калорийность вашего рациона высока для ваших целей

Многие люди, у которых возникают проблемы с потерей веса, просто потребляют слишком много калорий.

Вы можете подумать, что это не про вас, но имейте в виду: исследования постоянно показывают, что люди склонны значительно недооценивать то, сколько они едят.

Если вы не теряете вес, и не видите причины, почему это происходит, имеет смысл несколько дней посчитать калории, чтобы увидеть реальную картину.

Коротко: Если кажется, что вы оказались на весовом плато, вы, возможно, потребляете слишком много калорий. Люди часто недооценивают количество и калорийность съеденного.

5. Вы не едите или мало едите цельные продукты - такие как овощи, фрукты, зерновые

Качество пищи так же важно, как и количество.

Употребление цельных продуктов может улучшить ваше самочувствие и помочь регулировать аппетит. Эти продукты, как правило, гораздо более сытные, чем рафинированная еда.

как сойти с весового плато

Коротко: Включайте в свой рацион цельные натуральные продукты. Употребление слишком большого количества продуктов глубокой переработки может сильно тормозить похудение.

6. Вы игнорируете силовые тренировки

Если вы занимаетесь фитнесом, имеет смысл уделять время не только кардионагрузкам.

Силовые тренировки (в том числе с весом своего тела) могут помочь вам сохранить и даже увеличить мышечную массу.

Поднятие тяжестей также может помочь предотвратить замедление обмена веществ.

Коротко: Силовые тренировки - эффективный способ похудеть. Это предотвращает потерю мышечной массы, часто связанную с потерей веса, и помогает поддерживать достигнутый результат в похудении.

7. Вы переедаете

Когда вы едите быстро или ваши

порции привычно большие (а потому желудок растянут), вы можете даже не подозревать, что переедаете.

При этом неважно - здоровую еду вы переедаете или «мусорную».

Коротко: Если вы часто переедаете, это может быть самой очевидной причиной того, что вес застопорился

8. Вы не занимаетесь кардиотренировками (мало двигаетесь)

Кардиотренировки или аэробные упражнения, - это любой вид упражнений, который увеличивает частоту сердечных сокращений.

Он включает в себя такие виды активного отдыха, как бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, быстрая ходьба и многие другие.

Это один из самых эффективных способов улучшить свое здоровье. Он также очень эффективен для сжигания жира на животе - вредного висцерального жира, который скапливается вокруг

как сойти с весового плато

ваших органов и вызывает заболевания.

Коротко: Старайтесь регулярно заниматься кардиотренировками. Это помогает вам сжигать жир, особенно в области живота.

9. Вы все еще пьете сахар

Сладкие напитки пагубнее всего сказываются на вашем весе. Ваш мозг не замечает содержащиеся в них калории, поэтому калории из сладких напитков всегда оказываются лишними.

Это относится к любым напиткам, которые содержат сахар и при этом не содержат клетчатку или белок. В том числе фруктовые соки.

Коротко: Отказ от всех сладких напитков на каждый день - отличная стратегия похудения.

10. Вы плохо спите

Хороший сон является одним из наиболее важных факторов для вашего физического и психического здоровья, а также вашего веса.

Исследования показывают, что плохой сон является одним из самых больших факторов риска ожирения. Взрослые и дети с плохим сном имеют на 55% и 89% больший риск развития ожирения соответственно.

Коротко: Недостаток качественного сна является сильным фактором риска развития ожирения. Это также может помешать снижению веса.

11. Вы не сокращаете потребление углеводов

Если вам нужно сбросить больше веса и/или у вас есть нарушения обмена веществ, такие как диабет 2 типа или преддиабет, вам может потребоваться на некоторое время рацион с пониженным содержанием углеводов.

Коротко: Уменьшение доли углеводов в рационе (зерновых, фруктов) может помочь вам сойти с весового плато.

12. Вы слишком часто едите

Если дробное питание (больше 3

как сойти с весового плато

раз в день) не помогает вам контролировать аппетит, возможно вам лучше ограничиваться традиционными приемами пищи и избегать перекусов.

Коротко: Если частая еда не помогает вам есть меньше, попробуйте перейти на 3-разовое питание.

13. Вы не пьете воду

В одном 12-недельном исследовании по снижению веса люди, выпивавшие пол-литра воды за 30 минут до еды, похудели на 44% больше, чем те, кто этого не делал.

Также было показано, что питьевая вода увеличивает количество сожженных калорий на 24-30% за 1,5 часа..

Коротко: Чтобы снизить потребление калорий, выпейте стакан воды перед едой. Питьевая вода также может увеличить количество сжигаемых калорий.

14. Вы пьете слишком много алкоголя

Если вы любите алкоголь, но хотите похудеть, возможно, лучше всего придерживаться спиртных напитков (например, водки), смешанных с напитком с нулевой калорийностью.

Пиво, вино и сладкие алкогольные напитки очень калорийны. Также имейте в виду, что сам алкоголь содержит около 7 калорий на грамм, что является высоким показателем.

Есть еще одна негативная сторона - алкоголь часто увеличивает аппетит и вызывает ослабление контроля - вы просто не заметите, что переели.

Коротко: Алкогольные напитки, как правило, содержат много калорий. Если вы решите все же изредка употреблять алкоголь, то крепкие спиртные напитки, смешанные с напитками с нулевой калорийностью, вероятно, являются лучшим вариантом.

15. Вы не едите осознанно

Техника, называемая осознанным питанием, может быть одним из самых мощных в мире инструментов для похудения.

как сойти с весового плато

Это включает в себя медленную еду, не отвлекаясь, смакуя и наслаждаясь каждым кусочком.

Когда вы слушаете себя и останавливаетесь, как только голод ушел.

Коротко: *Всегда ешьте осознанно. Бездумное питание-одна из главных причин и набора веса и сложностей с похудением.*

16. Состояние вашего здоровья осложняет потерю веса

Некоторые заболевания могут привести к увеличению веса и значительно усложнить процесс похудения.

К ним относятся гипотиреоз, синдром поликистозных яичников, апноэ во сне.

Некоторые лекарства также могут затруднить потерю веса или даже вызвать его увеличение.

Разобраться поможет ваш врач. В любом случае, это не фатально!

Коротко: *Такие заболевания, как гипотиреоз, апноэ во сне и синдром поликистозных яичников, могут препятствовать вашим усилиям по снижению веса.*

17. У вас зависимость от высококалорийной пищи

Согласно исследованию, около 20 процентов людей удовлетворяют критериям пищевой зависимости.

Если вы чувствуете, что у вас зависимость от высококалорийной еды, просто есть меньше или изменить свой рацион может показаться невозможным.

Коротко: *Если у вас сильная тяга к еде или пищевая зависимость, подумайте о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью к психологу, который специализируется на расстройствах пищевого поведения.*

18. Вы слишком долго сидели на жесткой диете

Если вы теряли вес, резко ограничив калории, и достигли плато, возможно, теперь вам нужно есть не меньше, а больше.

Попробуйте на некоторое время увеличить потребление калорий на несколько сотен в день, больше спать и уделить время силовым

как сойти с весового плато

тренировкам, чтобы стать сильнее и набрать больше мышц.

Коротко: Если вы достигли плато по снижению веса, возможно, вы слишком урезали свой рацион

19. Ваши ожидания нереалистичны

Потеря веса, как правило, является медленным процессом. Многие люди теряют терпение, не достигнув своей цели.

Хотя в начале часто можно быстро похудеть, мало кто может все время терять вес со скоростью более 0,5-1 килограмма в неделю.

Правда также в том, что не каждый сможет выглядеть как фитнес-модель или культурист, и это нормально. Фотографии, которые вы видите в журналах и соцсетях, часто улучшаются.

В какой-то момент ваш вес достигнет заданной точки, когда ваше тело будет чувствовать себя комфортно и выглядеть вы будете хорошо.

Попытка выйти за рамки этого может оказаться не стоящей усилий и даже плохо сказаться на вашем здоровье.

Коротко: Ожидания людей часто нереалистичны, когда речь заходит о похудении.

20. Вы используете диетный подход к похудению.

Диеты редко дают долгосрочный результат. Во всяком случае, исследования показывают, что люди, которые сидят на диете, со временем набирают больше веса.

Вместо того чтобы сидеть на диете или на ПП как на диете, сделайте своей главной целью принятие привычек, способствующих укреплению здоровья.

Сосредоточьтесь на полноценном питании своего тела вместо того, чтобы все время думать о том, чего еще себя лишиться.

Пусть потеря веса будет побочным эффектом вашей заботы о себе.

Коротко: Если ваша цель состоит в том, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес, сосредоточьтесь на трансформации ваших привычек.