

Лишний вес.



Лишний вес: его плюсы и минусы.

В тщетных попытках победить лишний вес человечество вступило в XXI век, а желание похудеть легко и быстро переросло в идею фикс, всеобъемлющую и всепоглощающую умы наших современниц. Причем штурмуют тренажерные залы и употребляют спасительные таблетки для похудения зачастую девушки и женщины, для которых незначительный лишний вес, по сути, не является лишним.

В связи с тем, что свой способ похудеть сегодня ищет или изобретает почти каждая представительница прекрасного пола, в СМИ начали появляться несмелые реплики «защитников» лишнего веса. В попытке остановить тех, для кого лишний вес может быть благом, ученые из Дании опубликовали результаты довольно интересных исследований.

Обследовав более трех тысяч волонтеров, убежденных в том, что у них присутствует лишний вес, они пришли к выводу, что если объем женских ягодиц превышает 100 см, то вероятность умереть от инфаркта у их обладательниц снижается на 87%. В то же время было выявлено, что сердечно-сосудистыми заболеваниями женщины с лишним весом страдают в 46-ти случаях из ста.

Но в данном случае можно говорить лишь об условно лишнем весе, т.е. были рассмотрены варианты, когда лишний вес исполняет роль естественного фактора, чаще всего наследственного и играющего положительную роль для женского здоровья. Дело в том, что в ягодичном жире содержится вещество адипонектин, не позволяющее артериям вздуваться и блокироваться, поэтому здесь лишний вес только благоприятствует течению беременности и рождению детей.



все еще хочешь в макдак? :)

Определение лишнего веса.

Если вам стало тяжело нагибаться, чтобы застегнуть босоножки, или вы обратили внимание, на то, что подъем по лестнице на третий этаж или незапланированная прогулка по магазинам вызывает утомление и одышку, то, скорее всего, вам пора купить хорошее средство для похудения. Ну и, конечно, несложно понять, что у вас появился лишний вес.

Одним словом, как только вы почувствовали дискомфорт, физический или психологический, а в душу закралось подозрение, что причиной тому лишний вес, то будьте уверены, что так оно и есть.



Контроль веса:

Самым лучшим методом борьбы с лишним весом является постоянный контроль и поддержание своего веса в стабильном состоянии. Если в настоящее время лишний вес у вас присутствует, то для начала, используя эффективное средство для похудения, доведите свой вес до нормы. Поскольку нормальный вес для каждого человека рассчитывается индивидуально.



Если вам это удастся, и вы сможете держать себя в руках при виде изысканных кушаний, перестанете ужинать после 19 часов, и если уделите хотя бы полчаса своего драгоценного времени для ежедневных вечерних прогулок, запишетесь в спортзал или бассейн, то с проблемой лишнего веса вы сможете попрощаться если не навсегда, то, по меньшей мере, надолго. **Главное - сделать первый шаг.**



Спасибо за внимание.

