

Gdy męskość staje się ciężarem

Twój najlepszy kumpel, o którym opowiadałeś, że jest równym gościem, na meczu pojawia się z... marchewkami i wodą mineralną zamiast chipsów i piwa? Odbiło mu? Nie, odchudza się...



Gruba baba, tak. Ale gruby facet?

Problem otyłości i nadwagi wśród mężczyzn jest często pomijany w społeczeństwie. Samo odchudzanie się Panów postrzegane jest raczej jako zajęcie zwyczajnie niemęskie. Potwierdzają to wyniki badań, które mówią o tym, że panowie wstydzą się tego, że się odchudzają. Takie podejście jest jednak bardzo groźne. Istnieje, bowiem ogromna różnica pomiędzy tym jak tyją mężczyźni, a tym jak dodatkowych kilogramów przybiera kobiecie. U płci pięknej tkanka tłuszczowa odkłada się głównie na pośladkach oraz udach. U mężczyzn tkanka tłuszczowa gromadzi się na wewnętrznej stronie jamy brzusznej, powodując poza powstaniem popularnego mięśnia piwnego, otłuszczenie narządów wewnętrznych. Dlatego męska otyłość jest tak bardzo niebezpieczna, a mężczyźni, którzy na nią cierpią, znajdują się w grupie osób ze zwiększonym prawdopodobieństwem zachorowania na cukrzycę, chorobę wieńcową, zawał czy raka jelita grubego. Konieczność zwrócenia uwagi na konieczność odchudzania się mężczyzn jest ważna nie tylko ze względów estetycznych, ale przede wszystkim zdrowotnych. Badania dowodzą również, że główną deklarowaną przez panów motywacją do utraty wagi jest chęć odzyskania kondycji oraz sprawności fizycznej, a nie tak jak w przypadku kobiet dążenie do atrakcyjnego wyglądu.

Dziś zacząłeś dietę, a od jutra będziesz się malował?

O ile już samo odchudzanie cieszy się opinią zajęcia przeznaczonego bardziej dla pań, to przejście na dietę postrzegane jest już jako ultraniemęskie. Spróbujmy sobie wyobrazić, co pomyślelibyśmy o naszym koledze z pracy, który na lunch chce się wybrać z nami nie do ulubionej knajpy na żeberka z grilla z frytkami, a do baru ze zdrową żywnością? Odpowiedź nasuwa się sama. Z tego powodu panowie jako sposób na utratę zbędnych kilogramów wybierają najczęściej siłownię. Samo zwiększenie aktywności fizycznej jest jak najbardziej pożądane, ale czasem może nie wystarczać. Jeżeli mężczyzna cierpi na otyłość powinien pomyśleć również o odpowiedniej diecie. Dieta mężczyzn jest utrudniona, ponieważ męskie ciało nie może pozwolić sobie na taki wysiłek jak głodówki, które są popularnym sposobem odchudzania się kobiet. Kolejnym problemem przy odpowiednim żywieniu staje się alkohol. Każdy, kto choć trochę orientuje się w dietetyce, wie, że zwykłe piwo z kolegami jest prawdziwą bombą kaloryczną. W odpowiedzi na te problemy stworzono diety dopasowane do męskich potrzeb. Gdy jednak porcje, które są zalecane w planie żywienia, są zbyt małe by poskromić męski głód, a sama dieta staje się męczarnią, warto sięgnąć po tabletki hamujące łaknienie takie jak Obesan, które mogą być pomocne w odchudzaniu się mężczyzn. Panowie muszą jednak pamiętać, że może je przepisać jedynie lekarz, który poza zbadaniem stanu zdrowia i wypisaniem recepty pomoże w doborze optymalnej diety.

Co ma seler do seksu?

Niemęskie odchudzanie może okazać się świetnym sposobem na zwiększenie swojej męskości. Oczywiście nie chodzi tu o to, że szczupli mężczyźni są bardziej męscy, ponieważ akurat w tym względzie kobiece gusta są niezwykle zróżnicowane. Partnerce nie musi przeszkadzać brzuszek, wiele kobiet go nawet lubi. Sekret tkwi w czym innym. Dieta może okazać się dobra dla pożycia seksualnego. Dania zawierające nadmiar tłuszczu oraz soli powodują senność i skutecznie odbierają ochotę na miłosne igraszki. Natomiast wśród składników dań lekkostrawnych, zalecanych w dietach, królują warzywa i owoce, spośród których wiele jest afrodyzjakami. Dla przykładu seler i por zwiększają długość stosunku, a chude drobiowe mięso przywraca moc. Na uwagę odchudzających się panów zasługują również ryby, które poza tym, że wpłyną na utratę kilogramów, dodadzą również seksualnego animuszu. Zgubienie zbędnego tłuszczu, z pewnością poprawi nastrój, dodając witalności, która z taką skutecznością przykuwa kobiece spojrzenia.

Nie ma nic bardziej męskiego, niż...

Mężczyzna XXI wieku nie ma łatwego życia. Po eksplozji haseł feministycznych musi bronić definicji męskości, która ulega tak szybkim przemianom. Męskie ciało powoli zaczyna stawać się produktem, a panów zaczyna się zmuszać do walki o swój wygląd. Odchudzanie się mężczyzn może być postrzegane jako jeden z elementów kryzysu męskości. Jednak nie dajmy się zwariować. Panowie, którzy dbają o prawidłową wagę dbają przede wszystkim o swoje zdrowie, co jest wyrazem odpowiedzialności i ogromnej siły woli, a czy może być coś bardziej męskiego niż to?

Autor: joasiakasprzyk

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl