

Kilogramy pod lupę

Ile razy próbowaliśmy się odchudzić, zrzucić zbędne kilogramy. Diety cud, tabletki wspomagające, różne ćwiczenia. Wszystko ładnie i piękne, lecz co z motywacją, która zawodzi?

Ile razy próbowaliśmy się odchudzić, zrzucić zbędne kilogramy. Diety cud, tabletki wspomagające, różnorakie ćwiczenia. Wszystko ładnie i piękne, lecz co z motywacją, która zawodzi?

✘ W odchudzaniu najważniejsze jest nasze nastawienie i konsekwencja. Nie raz próbowałam zrzucić zbędne kilogramy. Czasem się udało, lecz nie na długo. Życie płało figle. Po pewnym czasie mojej walki stawałam na różnych zakrętach. Popadałam w dołki z różnych przyczyn niekoniecznie związanych z odchudzaniem. Tym sposobem wracałam do starych nawyków, które dawały ukojenie.

✘ Konsekwencja zniknęła właśnie za zakrętami życiowymi. A to miłość nie wyszła, w szkole nie tak, rodzina najbliższa z kłopotami. Zawsze coś, co odciągało moją uwagę. Czasem też było to zwykle lenistwo i nuda. Metod prób i błędów wypracowałam sobie opinie na temat odchudzania. Swój swoisty poradnik dla samej siebie.

✘ Przede wszystkim siłą swego mózgu. Nauczyłam się, że nie ma rzeczy niemożliwych. To mój mózg mnie ogranicza w walce np. z ćwiczeniami. Owszem są pewne granice wytrzymałości fizycznej, lecz by do nich dotrzeć długa droga. Najpierw trzeba pokonać mózg, który nie ułatwia walki z kilogramami. Nasz mózg jest odpowiedzialny również za motywację. Słyszałam o wielu metodach motywacji: wieszanie szczupłej panie w łazience, oglądanie gazet z modelkami itd. Takie eksperymenty są jednak nie skuteczne w większości przypadków. Kobieta ćwiczy, ćwiczy i nie widzi efektów. Ogląda zdjęcie owej modelki i kompleksy wracają.

✘ Pierwszą podstawową (według mnie) zasadą motywacji jest odnalezienie swej kobiecości. Gdy ją odnajdziemy i dodatkowo zaakceptujemy, możemy zaczynać odchudzanie. Kobieta zakompleksiona próbująca się odchudzić często nie daje rady. Kobieta, która akceptuje siebie (w większości, chociaż) zdecydowanie lepiej da radę sobie z motywacją gdyż lubi się, swoje ciało. Akceptacja tego, co mamy jest miła. A gdy to, co lubimy wymienimy na coś lepszego wtedy satysfakcja jest ogromna. Taką kobiecość można łatwo zyskać. Trzeba znaleźć swój sposób. Na jedne kobiety działa taniec, na inne mężczyzna.

✘ Gdy już odnajdziemy kobiecość trzeba zacząć jakoś to „odchudzanie”. I tu jest kolejny haczyk. Nie warto się odchudzać. Warto zmienić coś na stałe np. ograniczyć słodycze, ale nie rezygnować z nich. Warto również zacząć ćwiczyć (KONSEKWENTNIE), lecz nie przemęczać się, bo się zniechęcimy. Osobiście polecam skakankę. 15 min dziennie w pięciu seriach po 2 minuty a do tego jakieś brzuski, rowerki czy kto co lubi. Dobrym dodatkiem do skakanki będzie taniec. Nawet zwykła improwizacja do muzyki może być fajną zabawą, która doda kobiecości.

✘ Odchudzanie a raczej zrzucanie zbędnych kilogramów nie jest prostą sprawą. Za tym krokiem w życiu powinna iść większa zmiana. Zwykle odchudzanie zdaje egzamin, lecz nie zawsze. Za kobietą z dodatkowymi kilogramami kryje się osoba zakompleksiona. Musi ona odnaleźć siebie na nowo. Tego życzę każdej kobiecie.

✘

Autor: Patrycja Kowalska

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl