

30Ж

Неочевидные причины набора веса

Так иногда бывает – встаешь с утра на весы и замираешь в недоумении. Это вообще откуда?

Стараясь испепелить взглядом предательские перемены на шкале весов, вы мысленно перебираете «подозреваемых», виновных в приросте ненужных килограммов.

Правда в том, что иногда прибавка в весе не имеет ничего общего с тем, что вы едите и как часто тренируетесь. Вот несколько факторов, выступающих препятствиями на вашем стремительном пути к идеальной фигуре, пишет Elle.ru.

Вы недостаточно спите

Регулярный недосып не только изматывает физически, но и в перспективе помогает набрать вес. Учёные всё ещё изучают точную связь между недостатком сна и округляющимися боками, но очевидно, что основная причина в возможности больше съесть, пока не спится.

Кроме того, нерегулярный сон сбивает циклы циркадных ритмов, что влияет на гормональную и метаболическую регуляцию. Когда вы не спите в положенное время, гормоны затевают нешуточный переворот: вместо лептина, который регулирует энергию и подавляет аппетит, выделяется больше грелина, пробуждающего чувство голода. Именно поэтому тех, кто засиживается на работе, так и тянет к сладким и жирным продуктам – быстрая заправка калориями помогает взбодриться.

Что делать. Сосредоточьтесь на

восстановлении режима сна – старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, чтобы восстановить циркадный цикл. Соблюдайте правила спальни гигиены, выключая электронные устройства за два часа до отправки в постель, а также не ешьте позже этого времени. И обязательно ограничьте потребление кофеина во второй половине дня, если имеются проблемы с засыпанием.

Вы живёте в вечном стрессе

Вы, конечно, можете об этом и не подозревать, но офисные будни за полночь, отказ от выходных ради подработки и проблемы в личной жизни непременно отразятся на шкале весов, причём, скорее всего, не в минус. Что поделаешь, так устроен человеческий организм – он начинает запасать жир, едва гормон стресса кортизол посылает в мозг сигнал: «приказано выжить», переходя в режим защиты.

Повышенный уровень кортизола может быть полезен в течение коротких периодов времени, но хронический стресс работает только на негативные показатели. Исследование клеточного метаболизма, предпринятое американскими учёными в 2018-м, доказало, что существует прямая связь между высоким уровнем кортизола и прогрессирующей полнотой. Вдобавок людям, которые постоянно перегружены, трудно приспособиться к распорядку дня и выкроить время на тренировки и приготовление нормального обеда/ужина.

Что делать. Придерживаться режима сна, не пропускать тренировки, выработать привычку готовить для себя вкусную и полезную еду, а также осваивать успокоительные методики для избавления от хронического стресса, к которым относятся глубокое дыхание и медитация. Диетологи и психологи подтверждают, что их пациенты худеют, соблюдая регулярность в данных практиках.

У вас проблемы с кишечной флорой

Проблемы с пищеварением, от дискомфорта в кишечнике до баальных запоров, также помогают набирать килограммы. Один из главных факторов риска увеличения веса – проблемы с микробиотой. Научные исследования связывают нарушения баланса между полезными и патогенными кишечными бактериями с прибавкой в весе. Кстати, это одна из причин, почему искусственные подсластители не спасают от лишних килограммов – они дурно влияют на трудолюбивую микробиоту и работу ЖКТ. Неправильная флора кишечника также способствует резистентности к инсулину, что затрудняет усвоение глюкозы и приводит к увеличению веса.

Что делать. Проконсультироваться с доктором, который, возможно, назначит курс пробиотиков, и менять рацион питания, добавляя в меню больше клетчатки (бакте-



рии её обожают) и ферментированных продуктов.

Вам не хватает витаминов или минералов

Низкий уровень магния, железа и недостаток витамина D подрывает работу иммунной системы, замедляет метаболизм и просто-напросто лишает организм энергии. Вы чувствуете, что слишком разбиты или слабы, чтобы заниматься спортом и испытываете соблазн подзаправиться термоядерным кофе, шоколадкой и прочими очень простыми углеводами – но вы же понимаете, к чему это ведёт.

Что делать. Налегать на красное мясо, гречку, печень, шпинат, бразильские орехи или миндаль, чтобы улучшить показатели железа и магния. Витамин D ввиду малого присутствия солнца в наших широтах придётся добирать в пилюлях – и только по рекомендации врача, поскольку перебор с дозировкой чреват образованием камней в почках.

Вы невнимательны к тому, что едите

Важный момент, который часто не воспринимается всерьёз: небольшие перемены в образе жизни могут привести как к потере, так и к увеличению веса. Например, вы переехали в новый район вдалеке от парка, где гуляли каждый вечер, переключились на сидячую работу или вдруг вернулись к привычке пить колу за обедом – всего лишь несколько недель этих изменений могут отразиться на талии и бедрах. Между прочим, диетологи единогласны, что сладкие или алкогольные напитки – самое популярное упущение, допускаемое при подсчёте калорий.

Что делать. Первый шаг к тому, чтобы вернуться к полезным привычкам в питании – завести дневник и записывать, что и когда вы едите в течение нескольких дней. Так вы сможете увидеть полную картину и определить изменения, которые приведут к снижающим вес результатам.

на правах рекламы

Объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам», «Сниму», «Требуются» – на стр. 13

Услуги

*Газорезка металлоконструкций. Т. 29-00-37.

*Металлические двери, решётки, ворота (гаражные, откатные), навесы, лестницы, ковка и т. д. Т. 8-900-082-94-72.

**Металлические решетки, в том числе кованые, балконные рамы, козырьки, стеллажи, различные металлоконструкции. Рассрочка, скидки пенсионерам, безнал. Т.: 49-24-76, 46-07-66.

*Кровельные работы. Недорого. Т. 8-912-805-46-35.

*Кровли. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-919-117-60-50.

*Кровля крыш. Фасады. Недорого. Т. 43-40-24.

*Крыши новые, замена старой на новую. Рассрочка. Т. 8-912-793-69-23.

*Кровли. Рассрочка. Т. 46-06-53.

*Крыши, профлист, черепица. Рассрочка. Т. 8-900-025-46-23.

*Крыши. Изготовим новую, перестелем старую. Пенсионерам скидка. Рассрочка. Т. 8-3519-01-08-31.

*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Т. 43-10-66.

*Козырьки. Заборы. Ворота. Навесы. Т. 43-19-21.

*Заборы и ворота из профнастила и сетки рабицы. Т. 8-919-117-60-50.

*Заборы, ворота, навесы, козырьки. Дёшево. Т. 45-09-80.

*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 45-40-50.

*Заборы, ворота, профлист, сетка. Рассрочка. Т. 8-900-025-46-23.

*Заборы, сетка-рабица, профлист, ворота (откатные, распашные). Т. 8-912-793-69-23.

*Ворота, заборы. Рассрочка. Пенсионерам скидка. Т. 46-06-53.

*Заборы, ворота (откатные, распашные). Рассрочка. Т. 8-3519-01-08-31.

*Навесы, беседки, пристройки. Ворота. Заборы. Т. 8-900-026-02-00.

*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Ворота откатные, распашные. Пенсионерам скидки. Т. 43-40-24.

*Каркасные вагончики. Бани. Пристройки. Заборы. Ворота. Навесы. Качество. Т. 8-912-805-46-35.

*Заборы (евроштакет, профлист, рабица). Ворота откатные, распашные. Навесы. Т. 8-982-332-31-57.

*Теплицы усиленные. Качество. Т. 43-12-14.

*Теплицы. Дёшево. Т. 45-40-50.

*Теплицы. Т. 59-11-09.

*Кровля крыш. Ремонт садовых домиков. Т. 8-904-801-17-72.

*Пластиковые окна, балконы. Т. 45-20-95.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Сантехработы. Канализация. Разводка. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.

*Сантехника. Реставрация ванн. Т. 45-20-95.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.

*Сантехработы. Недорого. Т. 8-908-064-53-17.

*Сантехремонт. Т. 491-490.

*Сантехработы. Т. 8-908-936-30-50.

*Сантехник. Т. 8-908-937-53-35.

*Внутренняя отделка квартир, садов. Пластик, гипсокартон, вагонка, замена пола, электрика. Работаю один. Т.: 8-964-246-70-35, 8-964-245-14-32.

*Наклею обои, штукатурно-малярные работы. Качественно. Т. 8-964-246-70-34.

*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.

*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.

*Откосы. Т. 43-95-28.

*Откосы окон и дверей. Т. 8-919-334-58-21.

*Покраска, любые площади. Т. 8-963-094-27-28.

*Домашний мастер. Т. 43-95-28.

*Мастер на все руки. Т. 45-05-07.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Домашний мастер. Т. 8-908-068-96-03.

*Спил, выкорчевка деревьев. Т. 45-06-51.

*Вспашка мотоблоком. Т. 45-06-51.

*Пашем мотоблоком. Т. 8-952-504-02-02.

*Сборка корпусной мебели. Т. 43-16-74.

*Электрик. Т. 43-12-05.

*Электромонтаж. Т. 8-902-861-77-02.

*Электрик. Недорого. Т. 8-951-245-62-06.

*Ремонт холодильников. Пенсионерам скидки. Т.: 30-17-07, 8-904-803-65-05.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников. Гарантия год. Т. 45-26-10.

*Ремонт любых холодильников и «Атлант». Т. 59-10-49.

*Ремонт холодильников. Профессионально. Т. 8-904-975-76-69.

*Ремонт бытовой техники. Выезд. Т. 8-9000-65-85-05.

*Ремонт холодильников, стиральных машин. Т. 8-912-802-90-65.

*Ремонт любых телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатный. Т. 44-03-52.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Телемастер. Гарантия. Т.: 46-00-94, 8-908-086-00-94.

*Цифровые антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.

*Цифровое ТВ. Т. 8-902-892-05-75.

*Компьютерщик. Т. 8-982-288-42-86.

*Профессиональный ремонт стиральных машин и холодильников, а также другой бытовой техники. Га-

рантия. Вызов бесплатно! Пенсионерам скидка! Т. 8-908-066-24-29.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Покупка б/у. Т. 8-922-759-12-45.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-922-735-85-40.

*«РемБытМастер». Ремонт стиральных машин и холодильников. Т.: 43-42-87, 8-908-042-41-90.

*Репетиторство. Чтение, русский язык 2-4 классы. 5-9 классы: грамотное письмо, работа с отстающими, развитие речи. Т. 8-919-304-05-71.

*Грузоперевозки. Профессиональные «ГАЗели» и грузчики. Т. 8-908-937-07-98.

*Грузоперевозки. Профессионально. Т. 8-908-587-92-33.

*«ГАЗели». Т. 8-909-099-09-01.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, перевозки. Т.: 8-963-476-84-38, 8-919-302-41-29.

*«ГАЗель», грузчики. Город-межгород. Т. 45-35-02.

*«ГАЗель». Реально недорого. Т. 46-70-80.

*«ГАЗели», от 180 р. грузчики. Т. 8-906-872-21-91.

*«ГАЗели». Грузчики от 150 р. Т. 8-912-806-00-33.

*«ГАЗели», перевозки, доставки. Грузчики. Т. 45-33-93.

*Вывезем ваш металлолом. Т. 29-00-37.

*Благоустройство захоронений. Плитка. Памятники. Гранит. Т. 8-908-588-89-01

*Грузоперевозки. Т. 8-982-329-97-11.