

Рацион

Лишние килограммы: меняем тактику

Причины набора веса, не связанные с фастфудом и ленью



Вы нагружаете себя в спортзале каждый день, сидите на строгих диетах, подсчитываете каждую калорию, а долгожданный результат всё не приходит? Не спешите отказываться от мечты иметь стройное тело. Возможно, причина вашей избыточной массы заключается не в лени и неправильном питании, а имеет несколько иные «корни».

Нарушения гормонального фона

Женский организм за жизнь гормонально перестраивается несколько раз: в пубертатном периоде, во время беременности и родов, в менопаузе. Всё это может запросто сказаться на метаболизме, что неизменно приведёт к набору массы тела.

Как поступить? Аккуратно увеличивайте физическую нагрузку. Так, нагрузки, оптимальной для юной девушки, может быть недостаточно для зрелой женщины. Также стоит несколько разнообразить свои нагрузки. Попробуйте плавание, йогу, активные спортивные игры. Чем больше активности – тем лучше. Также не стоит отказывать себе в посещении специалистов. Если у вас действительно есть гормональные нарушения, без консультации врача не обойтись.

Избыточная любовь к фруктам

Как часто мы слышали о пользе фруктов. Виноград вместо попкорна за фильмом, банан на ночь... Откуда лишние килограммы, если вы не едите шоколад и другие сладости? Всё дело в том, что фрукты при всей их полез-

ности содержат большое количество сахара, что не может не сказаться на фигуре.

Как поступить? Отказ от вредных сладостей – это полдела. Не менее важно знать меру в употреблении фруктов. Так, килограмм бананов вместо одной шоколадки – сомнительная затея. Наиболее полезными для фигуры фруктами являются яблоки, ананасы и грейпфруты.

Болезни

Существует множество диагнозов, которые могут отразиться на наборе веса. Это и нарушения работы кишечника, и поликистоз, и гормональные нарушения (избыток выработки тестостерона), и дисфункция щитовидки.

Как поступить? Внимательно следите за своим самочувствием. Что вас беспокоит в последнее время? Если вы понимаете, что что-то не так, срочно обращайтесь к врачу. И ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно ставить диагнозы и лечить себя с помощью Интернета!

Приём лекарств

Не стоит пренебрегать чтением списка побочных эффектов, очень часто приём определённых медикаментов может отразиться на прибавке в весе. К числу таких лекарств можно отнести антидепрессанты, нейролептики, стероиды, бета-блокаторы и даже антигистаминные препараты.

Как поступить? Не стоит лениться и игнорировать список побочных эффектов. И обязательно следите за своим телом и самочувствием с началом приёма

нового препарата. Если вы понимаете, что то или иное лекарство отразилось на наборе веса, обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу. Ни в коем случае не прерывайте курс и не меняйте препарат на аналог по своей прихоти. Всё это может быть чревато последствиями.

Заедание эмоций

Психологический стресс может запросто отразиться на вашей фигуре. Речь идёт о «заедании эмоций», с которыми человек не может справиться самостоятельно. Заедают могут тяжёлый труд, негативные эмоции и даже желания, никак не связанные с приёмом пищи.

Как поступить? Постарайтесь различать физиологической и эмоциональный голод. Что просит этот симпатичный кексик? Желудок или уставший от работы мозг? Если вы понимаете, что физически вы сыты, попробуйте отвлечься от мыслей о еде. Простого запрета будет недостаточно, ведь так или иначе вы сорветесь. Старайтесь черпать положительные эмоции из фильмов, прогулок, покупок, рисования, принятия ванн – всего, что никак не связано с едой.

Хронический стресс

Если вы постоянно переживаете, ваш умный организм начинает думать, что грядут тяжёлые времена, и поэтому старается запастись калориями на случай голода.

Как поступить? Попробуйте выработать в себе привычку как следует расслабляться и абстрагироваться от проблем. Найдите хоть что-нибудь, кроме еды, что позволит вам успокоиться.

Если вы не можете справиться со стрессом самостоятельно, обратитесь к квалифицированному специалисту.

Страшный недосып

Специалисты в области эндокринологии и диетологии не устают повторять, что недосып может привести к интенсивному набору веса. При прочих равных недосыпающий человек будет набирать на пять килограммов в год больше, чем человек, спящий минимум по 8 часов в сутки.

Как поступить? Соблюдайте режим дня вопреки своему желанию посмотреть сериал или посидеть в Интернете. Также помните и о качестве сна. Засыпать нужно в абсолютной темноте и тишине, без гаджетов и телефонов.

Объявления. Рубрики «Сдам», «Сниму», «Меняю», «Услуги», «Требуются», «Считать недействительным» на стр. 14

Продам

*Сад «Калибровщик-3». Т. 8-904-814-49-71.

*Подземный гараж в Ленинском районе. Т. 8-912-303-79-13.

*Уголь «Казахстан». Доставка. Т. 8-912-805-22-22.

*Стройматериалы б/у: кирпич от 7 р./шт., брус, доску от 3800 р./м³, металлпрокат от 16 р./кг, профлист оцинкованный, полимерный от 150 р./м². ЖБИ (блоки, перемычки, плиты перекрытия находятся в городе и на о. Банное). Т.: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.

*Дрова. Т. 8-964-245-33-99.

*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

*Евровагонка, доска пола, брус. Т. 8-904-973-41-43.

*Дрова. Т. 8-951-464-79-97.

*ТЦ «Абитаре», Труда, 32а. Распрода-

жа новой мебели. Диваны, кухни. Цены ниже рыночных. Т. 8-909-099-42-47.

*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.

*Дрова, дёшево. Т. 8-968-116-07-77.

*Калопрёмники. Недорого. Т. 8-952-511-58-79.

*Дом. Т. 8-902-868-32-54.

*Санки из алюминиевого уголка 50, ручной работы. Т. 8-909-749-67-99.

Куплю

*Автовыкуп. Дорого. Т. 8 (3519) 464-555.

*«ВАЗ». Т. 8-902-891-27-58.

*Холодильник неисправный, до 2000 р. Т. 8-992-512-19-87.

*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

*Телевизор. Т. 8-952-516-91-49.

*Книги и библиотеки. Т. 8-919-116-24-63.

*Баллоны. Т. 8-964-246-93-82.

*Стройматериалы б/у: кирпич, шлакоблок, ЖБИ. Брус, доску, шпалы. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку, профлист. Дорого. Т.: 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.

*Ванны, стиралки, холодильники, автомобили, утилизация. Т. 8-912-805-21-06.

*Рога лося, оленя. Т. 8-900-073-11-42.

*Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.

*Автовыкуп всех автомобилей в любом состоянии. Дорого. Т. 8-951-817-13-99.

Поздравляем!

Пенсионеров кислородного цеха – с Днём энергетика!

Желаем вам здоровья, успехов, больше поводов для радости и долгих лет жизни.

Администрация, профком кислородного цеха

ВОВРЕМЯ не принесли ГАЗЕТУ?

«Магнитогорский металл»

26-33-49

ПН.-ПТ. С 9.00 ДО 17.00

В декабре отмечают юбилейные даты

Лидия Михайловна АБСАЛЯМОВА, Александра Егоровна АБСУЛОВА, Елена Ивановна АГАПОВА, Василий Яковлевич АКШИНЦЕВ, Юрий Павлович АЛЕШИН, Раиса Ивановна АНДРЮШЕНКО, Тамара Михайловна АРЦИБАШЕВА, Василий Ефимович АСТАХИН, Сайда Сагитовна БАДРАНОВА, Тамара Ивановна БИРЮЛИНА, Татьяна Викторовна БОГОЛЕПОВА, Ольга Михайловна БУЗГИНА, Анна Михайловна ВАСИЛЬЕВА, Валентина Егоровна ГАЛЕЦКАЯ, Надежда Ефимовна ГОРОЖАНКИНА, Мария Алексеевна ГОРШЕНИНА, Николай Иванович ГРОЗНОВ, Людмила Анатольевна ДОЩЕЧКИНА, Ефросинья Потаповна ДРУЖИНИНА, Лидия Михайловна ДУБКОВА, Анатолий Григорьевич ДУДАРИК, Виктор Михайлович ЕРОХОВ, Сергей Николаевич ЕРШОВ, Тамара Александровна ЖУКОВА, Франц Станиславович ЗЕЛИНСКИЙ, Екатерина Федоровна ЗОТОВА, Галья Галиповна ИРГАЛИНА, Сабиря Сибгатулловна КАРИМОВА, Людмила Викторовна КАРПОВА, Анна Анатольевна КАСАТКИНА, Валентина Николаевна КОЗЛОВА, Нина Кузьминична КОПЫЛОВА, Анатолий Васильевич КОРМУШКИН, Василий Александрович КРАЕВ, Сергей Федорович КУВШИНОВ, Тамара Егоровна КУЗНЕЦОВА, Николай Григорьевич КУЛАКОВ, Тамара Тимофеевна КУЛИКОВА, Тамара Ивановна КУШМИЛЬ, Александр Васильевич ЛАПТЕВ, Алевтина Викторовна ЛЕОНОВА, Вера Петровна ЛИСИНА, Фарит Яватович МАХМУТОВ, Александра Петровна МИТЕНОВА, Лидия Ивановна МОРОЗОВА, Лидия Ивановна МУРАТОВА, Альбина Федоровна МУРЗАШЕВА, Галья Гарифовна МУХУТДИНОВА, Мария Ильинична НЯНЬКИНА, Любовь Прокопьевна ОМЕЛЬЯНЕНКО, Надежда Анатольевна ПЕРЦЕВА, Анна Николаевна ПЕТРИКОВА, Александр Дмитриевич ПЕТРИНИН, Светлана Григорьевна ПЕТУХОВА, Зульфира Сергеевна ПОКРЫШКИНА, Хадыча САМИГУЛЛИНА, Иван Ильич САМСОНЧЕВ, Анна Фоминична САПОЖНИКОВА, Любовь Михайловна САРАМУДОВА, Нурулла САФИУЛЛИН, Хады Ганиятович САФИЮЛИН, Вениамин Иванович СОЛОВЬЕВ, Зинаида Семеновна СТЕЛИКОВА, Тамара Матвеевна СУХОВА, Нина Павловна ТАРАКАНОВА, Рафага ХАБИБУЛИНА, Виль Габдулажанович ХАКИМОВ, Сагитгарей ХАКИМОВ, Александр Емельянович ХАНДОШКИН, Елена Александровна ЧЕРНЫШОВА, Антонина Александровна ШИШКИНА.

Желаем именинникам крепкого здоровья, бодрости духа и благополучия ещё на многие годы!

Администрация, профком и совет ветеранов
ОАО «Метизно-калибровочный завод «ММК-МЕТИЗ»»

kiosk.magmetall.ru

Электронный сервис

КИОСК

Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «Магнитогорский металл»