



## **Виды диет. Почему многие диеты не работают**

Почему многие диеты неэффективны? И что вообще значит «сидеть на диете»? Давайте разберемся.

Кто из нас хотя бы раз в жизни не сидел на диете? Влезть в красивое платье, поразить кого-то фигурой, полюбить свое отражение в зеркале – у каждого свои причины. Но бывает и так, что, даже ограничивая себя в еде, мы все равно не избавляемся от лишнего веса. Из-за чего это происходит? Почему многие диеты неэффективны? И что вообще значит «сидеть на диете»?

Давайте разберемся.

Когда мы говорим о том, что кто-то «сидит на диете», мы подразумеваем, что этот человек ограничивает свой рацион с целью снижения веса. Отчасти это верно, но

только отчасти. **Диета** — это ограничение не только количества, но и качества пищи. Диеты всегда носят временный характер и разрабатываются для достижения конкретной цели (например, минус 10 килограммов за 10 дней). Как правило, предполагается питание по режиму и определенный способ кулинарной обработки пищи (например, только блюда, приготовленные на пару, или сыроедение).

Все существующие диеты для снижения веса условно можно поделить на четыре группы:

**1. Диеты с повышенным содержанием белка.** Формула успеха в этой диете проста: никаких углеводов и как можно больше белков. На первый взгляд, идеальное решение! Но это не так. Во-первых, из-за жесткого ограничения допустимых продуктов под запрет попадают источники полезных микро- и макроэлементов. А во-вторых, избыток белка вреден для здоровья также, как и его дефицит: он негативно влияет на работу почек.

**2. Ограничительные диеты** предполагают питание одним видом продукта. Вы, наверняка, и сами слышали про гречневые, арбузные и прочие подобные диеты. Самый крайний и опасный вариант – голодание на жидкости (например, на кефире, зеленом чае или даже питьевой воде). Такие диеты могут нанести организму огромный вред: они не учитывают пищевой ценности продуктов и приводят к дефициту белка и других питательных элементов, а также замедлению обмена веществ. Обычно ограничительные диеты заканчиваются срывом, что приводит к перееданию и последующему набору веса уже за счет жира.

**3. Низкокалорийная диета**, если следовать ей в течение одной недели, большого вреда **здоровому** человеку не принесет. Однако снижение веса будет происходить, в основном, за счет избавления от лишней жидкости в организме. Главный недостаток низкокалорийных диет – постоянное чувство голода из-за низкой калорийности и маленьких порций пищи. Она также может привести к срыву и перееданию. Кроме того, при переходе на обычный рацион вес быстро восстановится. Дело в том, что за короткий срок радикальных изменений метаболизма не произойдет, а чувство голода и дефицит питательных веществ научат организм накапливать жиры «на черный день».

**4. Диета «не есть после шести».** Отказ от еды по вечерам травмирует организм и с психологической, и с физиологической точек зрения. Слишком длительный перерыв между последним вечерним и первым утренним приемами пищи неблагоприятно влияет на желудочно-кишечный тракт. Поэтому правильная установка – есть за 4 часа до сна, исключив из последнего приема пищи простые углеводы и добавив вместо них больше белковых продуктов.

Однако несмотря на всю строгость и огромное количество «побочных эффектов», эти диеты далеко не всегда приводят к стройной фигуре. Исследования показывают, что более 60% россиян\*, пытавшихся снизить вес, недовольны результатами своих попыток. Почему же многие диеты не работают?

Главная причина неэффективности диет – отсутствие научного обоснования самой методики снижения веса. Красота стоит не всяких жертв, особенно если в жертву приходится принести здоровье! Кроме того, диеты, как правило, не учитывают особенностей организма каждого отдельного человека, а это в корне неверно. Ведь к решению снизить вес мы с вами подходим с разным «багажом»: и физиологическим, и психологическим.

Кстати о психологии. Один, как известно, в поле не воин, поэтому без моральной поддержки справиться с постоянным стрессом диеты бывает непросто. Голодания только подливают масла в огонь, а срывы приводят к чувству вины, которое, чаще всего, снова приводит к перееданию.

Что же в таком случае делать? Опустить руки и смириться с лишним весом? Ни в коем случае! Правильное решение - пересмотреть свой [рацион питания](#). Это гораздо эффективнее и безопаснее диет. Питание для снижения веса должно быть комфортным для организма. Важно, чтобы оно обеспечивало чувство сытости, включало все необходимые нутриенты, а также было разнообразным и вкусным. Помните о том, что снижение веса должно происходить за счет сокращения калоража, а не питательной ценности! Добавление функциональных продуктов питания (например, протеиновых коктейлей и биологически активных добавок) сделает рацион еще более полноценным.

Еще один залог успешного снижения веса - психологическая и эмоциональная поддержка близких. Важную роль может сыграть пример человека, который сам в прошлом имел лишний вес и успешно избавился от него. Такой человек поможет привить привычку сбалансированного питания и активного образа жизни, поддержит и даст совет.

Еще больше полезной информации о том, почему диеты не работают, вы можете узнать из нашего видео:

Конечно, всем нам хочется достичь результата как можно быстрее. И все-таки главным критерием ограничения питания должна быть безопасность для здоровья. При снижении веса важно использовать методику, подтвержденную клиническими исследованиями, а также индивидуально разработанный план питания. Заполните форму обратной связи, чтобы консультанты Herbalife помогли вам продумать стратегию снижения веса и рассказали больше о том, как перейти к здоровому образу жизни. У вас все получится!

\*Согласно исследованиям, проведенным ГФК для Herbalife Россия в 4 квартале 2012 г.