

Оказывается, женщины в 4 раза ленивее, нежели мужчины. Лечиться от лени ученые предлагают им с помощью специальной диеты, которая способствует выработке мелатонина, который повышает жизненный тонус.



Зарядка для ленивых



Здоровый образ жизни в моде — однако, несмотря на обилие фитнес-центров и спортивных секций, находится немало людей, которых с места не сдвинешь. И ведь у всех свои «веские» причины! Хотя в глубине души каждый понимает, что это — лишь лень. О том, как перестать обманываться и начать жить активно, «Москвичке» рассказала кандидат психологических наук **Ольга Митина** (на фото).

Хроническая усталость

Безусловно, это бич современности. Люди взваливают на себя слишком много работы, слишком много ответственности, слишком близко к сердцу воспринимают трудности и проблемы — и в результате в конце дня в буквальном смысле с ног валяются. Синдром хронической усталости сегодня стал своего рода «модным» диагнозом — и многие успешно прикрываются им, когда речь заходит об активном образе жизни. Какой фитнес? Какой бассейн? Я после работы способна только на пассивный отдых!

Что ж, никто не спорит, что вы устаете. В таком случае устройте себе настоящий пассивный отдых. Сразу после работы отключите телефон (а компьютер и телевизор не включайте), лягте на диван, погасите свет (или сделайте освещение приглушенным). Можно поставить успокаивающую музыку или запись звуков природы. Расслабьтесь, освободите голову от всех мыслей — и проведете в таком состоянии час-полтора. Это и есть здоровый пассивный отдых, который

позволяет восстановить силы. Через пару недель такого времяпрепровождения вам самим захочется поскорее встать с дивана и сесть на велосипед. Кстати, мнение, будто спорт отнимает силы, — всего лишь миф. Разумеется, занятия вызывают усталость, но только на первом этапе. Физические нагрузки заставляют организм вырабатывать больше энергии.

Дефицит времени

Как часто приходится слышать: «Я бы рада заняться фитнесом (плаванием, горными лыжами), но где взять время?!» Никто не спорит: многие современные дамы очень заняты совмещающие работу, воспитание детей, личную и светскую жизнь. И совсем не хочется чем-то жертвовать ради похода в спортзал или занятий дома на тренажерах. Но ведь и не придется! Признайтесь, вам просто лень напрягаться. Например, устроили бы велопробужку или пробежку в ближайшем парке с детьми, мужем или подругами. Заниматься на велотренажере или «эллипсе» можно и в своей комнате, одновременно общаясь с домашними, а также благодаря «хэндс фри», с приятельницами, родственниками и коллегами. Словом, было бы желание — а способы реализовать его всегда найдутся. Ну а если желания не наблюдается, его легко культивировать. Примите как аксиому: активный образ жизни — неотъемлемая часть имиджа современного успешного человека. Физическая активность делает нас привлекательнее, интереснее, энергичнее — словом, дает шанс набрать дополнительные очки (не говоря уже о безусловной пользе для здоровья).

Кто на свете всех милее?

Конечно, вы! Именно этому учат многочисленные пособия из серии «Помоги себе сам» или «Как выйти замуж за принца». Естественно, себя нужно любить со всеми своими достоинствами и недостатками. Однако это не означает, что не надо стремиться

к лучшему. Немало женщин, особенно после определенного возраста, склонны к полноте. И, как бы ни старались, до параметров моделей им не дотянуть. Разумеется, это не повод для расстройств. Однако вам выбрать: превращаться в бесформенное нечто или же стать, как метко выразилась Татьяна Устинова, «стройной пышкой»: подтянутой, интересной дамой с весьма соблазнительными формами. И здесь лучше всяких диет помогут именно занятия спортом.

Синдром хронической усталости сегодня стал своего рода «модным» диагнозом — и многие успешно прикрываются им, когда речь заходит об активном образе жизни

Что же касается дам астенического телосложения, которым не страшны ни плюшки, ни фастфуд, хочется заметить следующее. Наверняка вы наблюдали на пляже худеньких бабулек с уныло обвисшей кожей и практически атрофированными мышцами. Согласитесь, зрелище не из приятных. А ведь есть и другие дамы преклонных лет (которых старушками называть язык не поворачивается): подтянутые, с упругим телом. Полагаете, дело в генетике? Далеко не факт. Чем старше мы становимся, тем важнее вести активный образ жизни. В общем, и для пышек, и для худышек совет один: хотите быть привлекательными сегодня, завтра, всегда? Тогда перестаньте искать оправдания и займитесь спортом.

«Клуб знакомств»

Помните фразу из классического советского фильма «Москва слезам не верит»? Героиня Муравьевой, разведенная сорокалетняя женщина, говорит подругам: «А мне вот посоветовали на кладбищах знакомиться». И смешно, и немного грустно,

правда? Если вы одиноки, гораздо перспективнее знакомиться в фитнес-центре, спортивном зале, танцевальной студии, секции скалолазания, в конце концов. Конечно, спортом занимаются и женатые, но шанс встретить в таком месте интересного холостяка без вредных привычек довольно высок. Во-первых, приличные одинокие мужчины сегодня тоже заботятся о здоровье, хотя выглядят привлекательно и сохраняют активность как можно дольше. И спутницу жизни ищут себе под стать. Так что, милые дамы, если вы пока свободны, но в обозримом будущем планируете изменить статус — добро пожаловать в спортзал.

Семейные ценности

К сожалению, довольно часто девушки, выйдя замуж, превращаются, извините, в домашних насекомых. А потом еще удивляются: почему мужья теряют к ним интерес? Да потому, что через желудок лежит путь только к сердцу довольно примитивного мужчины. То есть добытчика и главу семейства важно вкусно кормить — но это далеко не единственное и не главное условие семейного благополучия. Жена должна оставаться интересной и привлекательной и через десять лет. Так что если у вас до сих пор нет серьезных причин, чтобы вести активный образ жизни, подумайте об этом. И еще один важный момент. Современные родители много говорят о важности гармоничного развития личности, чуть ли не с пеленок записывают детей и на развивающие занятия, и на танцы, и в спортивные секции. А сами, правильно, работают. Но ведь и дети учатся. Вам не кажется, что в определенном возрасте ребенок может заподозрить неладное? Если ваши требования к нему расходятся с собственным образом жизни, подросток будет вправе упрекнуть вас в лицемерии. Даже если претензии не будут высказаны вслух, авторитет родителей пошатнется — со всеми вытекающими последствиями. Поэтому если не желаете потерять доверие своих детей, станьте для них положительным примером. А еще лучше, занимайтесь спортом вместе, всей семьей, хотя бы по выходным: это действительно сближает (не считая прочих плюсов).



Подготовила
Елена Гордеева
edit@moscvichka.ru