



Чтобы бороться с лишним весом, требуется сильная воля и приложение сил для этого. Положительный результат гарантирован только в том случае, если вы твердо и уверенно идете к реализации своей мечты.

Довольно часто женщины набирают лишний вес не потому, что у них слабая воля. Набор веса может быть вызван всевозможными проблемами со здоровьем, соответствующей наследственностью, выбросом гормонов и т.п. Хотя порой людям трудно признать, что причиной ожирения становится банальная лень. А если заниматься спортом и есть [низ калорийные сладости](#), то риск набрать вес значительно снижается.

Основное, что требуется сделать - формулировка цели. Составьте список необходимых вещей и мероприятий, которые позволят вам похудеть. Что может вас стимулировать? Красивое платье, модные наряды, свидание с привлекательными мужчинами, красивое тело. Нужно также составить список, где перечислить все, что может помешать достижению данной цели. Что сюда может попасть? Слабоволие, мягкотелость и отсутствие характера. Если вы будете держать при себе данные списки и обращаться к ним, сверяться, соотносить препятствия и результаты, то можете быстро преодолеть все препятствия.

Не забывайте о том, что калории нельзя просто взять и не потреблять. Они совершенно необходимы для нормального функционирования человеческого организма. Калории нужны для работы дыхательной системы, сердечнососудистой, выделительной и тому подобное. Если организм находится в покое, то он все равно расходует калории. Количество калорий, необходимых для поддержания нормальной деятельности организма, означает понятие «безопасный минимум калорий в сутки».

Есть распространенное мнение о том, что для женского организма требуется примерно 2 тысячи калорий в сутки, а для мужчин 2,5 тысячи. Если говорить о женщинах с «сидячим» распорядком дня, то нужно отметить, что данная величина - немного завышена. Для определения того, сколько требуется килокалорий организму (либо для сброса веса, либо для его поддержания), нужно провести несложные арифметические расчеты. Замерьте свой рост, вес и возьмите в руки калькулятор.

Примерная формула такая:

- Женщины: $9,99 \times \text{массу тела в килограммах} + 6,25 \times \text{рост в сантиметрах} - 4,92 \times \text{возраст} - 161$;
- Мужчины: тот же расчет, но к результату прибавляется 5.