

Юскаева А.Р.

*Научный руководитель – заведующий каф. С.А. Николаев
Научный руководитель – зав. каф. С.А. Николаев
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: yuskaev.raschid@yandex.ru*

Правильная мотивация – залог успеха при похудении

Проблема лишнего веса и психология тесно связаны между собой. Как только возникает желание стать стройнее, стоит подумать: действительно ли это нужно. И если худеть необходимо и очень хочется, то нужно обратить внимание на мотивацию. Риск срыва значительно снижается, если выбрать верный мотив [1].

Мотивация – это важный инструмент в достижении любых целей. Без мотивации легко сорваться и потерять вдохновение, в результате чего цель будет не достигнута. При похудении мотивация особенно важна, поскольку этот процесс трудный и долгий [1].

Первым делом необходимо выявить истинные, глубинные причины желая сбросить вес. Взятая за основу поверхностная цель не станет опорой для достижения действительно значимых результатов. Так, если целью стоит похудеть к летнему сезону или какому-либо мероприятию, то большими успехами это не увенчается [2], [3].

Выявить истинную причину поможет серьезный анализ жизненной ситуации, планов, перспектив, страхов, комплексов. Не исключено, что для этого понадобится помощь психолога. Частые стрессы, нервные срывы, депрессивные состояния – следствия неудовлетворенности жизнью. Чувство неудовлетворенности уменьшается после физической нагрузки, поэтому его следует использовать как толчок, мотивирующую энергию [2] [3].

Изменения, как известно, необходимо начинать с себя. Становясь на путь похудения, человек принимает решение изменить и внешность, и характер – процесс снижения веса делает его не только стройнее, но и сильнее, активнее, целеустремленнее. Психологи советуют прийти к аксиоме: моя прежняя жизнь меня не устраивает – я принимаю решение ее кардинально изменить – меняюсь к лучшему – безвозвратно меняется к лучшему моя жизнь [3].

Снижение веса – долгий процесс, поэтому рекомендуется настроиться на длительную работу. Большинство людей останавливаются уже на этапе планирования процесса, так как их пугают предстоящие сложности – путь к цели им видится непреодолимым. Чтобы стать решительнее, надо смотреть на ситуацию шире: я не просто человек, мечтающий сбросить вес, а сильная целеустремленная личность, способная справиться с любыми трудностями. Тяжело будет до первых реальных результатов, потом именно они станут главным мотиватором [3].

Мотивация должна быть реалистичной и достижимой, иначе она приведет в состояние отчаяния и разочарования. В результате работа над собой закончится и не скоро возобновится. Резкий переход на новый режим является стрессом для организма, поэтому изменения следует вводить постепенно, внимательно отслеживая реакцию. Важно не спешить и ставить посильные цели. Если весы покажут меньший результат, не стоит расстраиваться, главное, процесс идет, а вес обязательно нормализуется, просто немного позже. В моменты отчаяния нужно вспоминать о достигнутых результатах – это поможет двигаться дальше. Рекомендуется сделать подборку цитат, которые увеличивают мотивацию двигаться вперед [2].

Процесс похудения должен сопровождаться позитивными мыслями. Прежде чем начать худеть, необходимо изменить общий настрой. Позитивный настрой позволяет поверить в свои силы и довести дело до конца. Если уверенность улетучивается, стоит уделить внимание внутреннему состоянию, разобраться в себе, понять, что мешает мыслить позитивно. Следует учитывать, что периоды спада энтузиазма нормальны, ведь худеть достаточно тяжело. Необходимо помнить, что все обязательно получится, просто, возможно, не так быстро как хотелось. Для поддержания такого состояния рекомендуются занятия медитацией, приводящие эмоциональное состояние в равновесие, чтобы найти в себе привлекательные стороны [2], [3].

После этого следует изучить информацию о похудении, подобрать идеальное питание, оптимальные физические нагрузки, а также запастись терпением. Все шаги лучше записать, указать примерные сроки. И, конечно, подобрать индивидуальные способы развития мотивации. Похудение будет идти довольно быстрыми темпами, если задействованы все способы его достижения. Поэтому подходить к решению этой задачи следует комплексно [1].

Для начала необходимо выбрать систему питания. Это может быть правильное питание (нежирная пища, большое количество овощей и фруктов, отказ от сдобы и сладостей), определенная диета (лучше выбирать сытный вариант со сбалансированным меню), разгрузочные дни раз в неделю (разгрузка может быть на крупах, молочных продуктах, овощах, фруктах, курице). Строгие диеты или голодание выбирать не стоит, так как это негативно сказывается на физическом и эмоциональном состоянии и, в конечном итоге, может привести к срыву [1], [2].

Можно выбрать любые занятия спортом: плавание, бег, пешие прогулки, аэробика, лыжные и велопрогулки. Подойдут также танцы, йога, занятия фитнесом. Главное, чтобы занятие приходилось по душе, тогда не придется заставлять себя идти на нелюбимую тренировку, а с радостью отправляться, например, на танцы или плавание [1].

Помимо этого, желательно каждый день делать упражнения в домашних условиях. Легкая зарядка утром или пятнадцатиминутная разминка после обеда очень помогают в похудении. Главное, чтобы такая зарядка была ежедневной. Упражнения стоит подобрать для всех частей тела, но проблемным зонам следует уделить больше внимания [1].

Для похудения можно использовать и другие дополнительные методы. Например, массаж, обертывания, контрастный душ. Чем больше способов выбрать, тем быстрее будет идти процесс. Выбирать следует то, что нравится, и к чему нет противопоказаний [1].

Похудение может занять несколько недель или месяцев. Все зависит от исходных данных и подобранных способов. Всегда стоит помнить о том, что правильная мотивация поможет не сбиться с пути, не сорваться и прийти к своей цели [1].

Литература

1. Правильная мотивация – залог успеха при похудении [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/pravilnaya_motivatsiya_zalog_uspekha_pri_pokhudenii/
2. Мотивация для похудения: приемы, которые помогут сбросить вес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tonustela.net/weight-loss/start/motivaciya.html#i-18>
3. Мотивация для похудения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doctorbormental.ru/kb/motivatsiya/motivatsiya-dlya-pokhudeniya/>