

Физкульт- привет: С чего начать подготовку к летнему сезону?

Первое, что приходит в голову большому количеству людей с приходом весны – добавить в свой график тренировки. Те, кто не относится к так называемым «подснежникам», людям, которые появляются на тренировках весной и с началом лета пропадают до следующей весны, тренируются постоянно и принимают решение пересмотреть свой рацион питания, что-то убрать на половину, от чего то отказаться полностью, успокаивая себя что это лишь на короткий промежуток времени пока не уйдут живот и бока. Даже те, чья форма близка к идеальной, задумываются о том, чтобы выглядеть еще лучше в лучах летнего солнца.

Есть вероятность что добавление тренировок, [походы в зал, бег по утрам принесут свои плоды](#), с большей вероятностью отказ от фастфуда, сладкого и мучного, а также уменьшение объема потребляемой еды, —все это даст свои результаты. Здесь стоит отметить, когда вы стремитесь к результату важно сфокусироваться на том, от чего отказаться —больше, чем на том, что добавить. Отказ от избыточных калорий, приемов пищи на ночь, сахаросодержащих напитков даст гораздо больший эффект, нежели просто добавить тренировок и любой подвижности в ваш день. Конечно, сочетание физических нагрузок с добавлением вышеперечисленных ограничений даст вам больше эффекта, чем каждый метод в отдельности.

Стимул, как правило, помогает быстрее добиться результата, потому что негативные эмоции гораздо сильнее влияют на нас. Но он не долговечен, как только вы достигните уровня, где вас все устраивает —вы остановитесь, и все пойдет в обратном направлении, пока вы не достигните момента где вас не будет устраивать эта ситуация. Мотивация ориентирована в более долгосрочный период, на всю жизнь, у нее нет конца, как правило, мотивации недостаточно просто добиться результата, человеку хочется стать лучшим в том, в чем он замотивировал. Опять же, стимул [готов делать неоправданные жертвы: голодовки, изнурительные тренировки](#), бег на дорожке по два часа в полиэтиленовом костюме и прочие вещи, наносящие вред вашему здоровью в долгосрочной перспективе и не приносящие удовольствия. В то время как мотивация более ориентирована на процесс, это

может быть две-три и даже одна тренировка в неделю, плавное изменение рациона с умеренными ограничениями.

Думаю вы сами можете сейчас сказать как долго сможете продержаться на стимуле. Статистика неутешительна, около 52% людей бросит подготовку к летнему сезону в первую неделю, я не говорю уже про первый месяц.

Подведем итог и составим последовательность действий. Необходимо проверить себя и свое состояние на старте, почему и для чего я хочу подготовиться к летнему сезону. Любой ответ уместен, главное его знать. Возможно я просто хочу скинуть пару кило, потому что я буду легче себя чувствовать, возможно я давно хочу начать что-то менять в своей жизни и это просто повод начать, возможно ваша форма уже отвечает вашим стандартам и вы просто хотите увидеть еще [два кубика на животе —все это подходит](#). Даже если у вас есть только стимул и нет мотивации, вы можете достигнуть результата. Помните что вам нужно будет быть более дисциплинированным и не бросаться в крайности.

Первое—это проверить свой стол, все, что попадает в ваш рот, от перекусов до кофе брейков и так далее. Все это нужно проверить на предмет сахаросодержащих продуктов, фаст фуда, мучных изделий. Желательно два вида из трех исключить на несколько недель. Так обратите внимание на продукты, которые чаще других прослеживаются в вашем рационе даже если это вареная гречка, есть люди, которые сильно любят гречку и едят ее без меры, это бывает достаточно редко, обычно это шоколад или булки, в любом случае обратите внимание на такие продукты и скорректируйте их употребление, уменьшите на 30%.

Второе, откройте для себя мир овощей, да, сейчас не сезон, но морковь можно найти везде. Найдите те овощи, которые вам по вкусу и ешьте их когда вам сильно хочется есть, но вы уже понимаете, что достаточно поели. Также вечером, когда наступает голод, время близится к полуночи уже пора спать, они вам помогут.

Третье, конечно же, тренировки. Если вы не занимались раньше и у вас нет возможности пойти в зал —ходьба вас спасет, старайтесь начать с небольших прогулок, если вы ходите 10 000 уже не плохо, не останавливайтесь на этом 20-25 тысяч можно находить, выйдя на вечернюю прогулку за пару часов, а это уже равносильно тренировке. Если вы можете пойти в зал —выбирайте тот, который ближе к дому, чтобы у вас не было причин не пойти на тренировку, для начала выбирайте легкие тренировки, даже самая простая регулярная растяжка, лучше чем

сходить один раз — умереть, и отходить потом неделю, потеряв желание заниматься.

Четвертое, не останавливайтесь! Даже если вы попали в число тех, кто сорвался на первой неделе, начинайте заново и так поступайте пока не почувствуете, что все эти действия являются для вас не обузой, а необходимостью, которая приносит вам удовольствие.

Все в ваших руках, миллионы людей начинают подготовку к летнему сезону, однако меньшинство получает желаемый результат. Лишь от вас зависит как пройдет эта подготовка, представьте себе вы уже достигли того, чего хотите и спокойно загораете и наслаждаетесь прекрасной погодой.

Помощник врача по общей гигиене Филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии В Чувашской Республике-
Чувашии в г.Новочебоксарске» Семенова Л.П.