

УДК 796

DOI 10.21661/r-558952

Малик Е.В., Соболев Ю.В.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПОХУДЕНИЕ

***Аннотация:** в статье подробно рассмотрен вопрос о том, как физические нагрузки влияют на процесс похудения и можно ли это сделать только за счёт питания. Авторы полагают, что статья поможет похудеть с минимальными усилиями.*

***Ключевые слова:** физические нагрузки, правильное питание, похудение, тренировки.*

Возможно ли похудеть исключительно за счёт питания или наоборот, только за счёт физических нагрузок? Многие люди, в частности девушки, смотрят на себя в зеркало и решают изменить свою жизнь и начать с похудения. И, не приходится раз на раз, одни начинают прочёсывать интернет в поисках диет, а другие покупают абонемент в фитнес-центр или составляют собственный план тренировок.

Не буду напоминать о том, что ограничивать себя в еде это на 100% правильно, однако! Очень важно уметь это сбалансировать. На мой взгляд, следует начать с корректировки питания – это, и без всего, важно для здоровья нашего организма. Но не стоит сразу обращаться к Интернету или диетологу за помощью, да, рекомендации от специалиста лишними не будут, несомненно. Но достаточно будет знаний о физиологии вашего организма. Ну и не обойтись без стремления к результату и желания.

Приведу пример из своей жизни. Не скажу, что у меня была проблема с избыточным весом, но хотелось бы немного привести себя в форму. Изнурять себя диетами и голодание не входило в мои планы, этого и не потребовалось! Достаточно знать о белках, жирах и углеводах, но о них особенно важно. Они являются элементами, которые организм превращает в энергию быстрее, чем жиры, и следовательно, затрат на это нужно меньше. Но что будет если организм перестанет

получать большое количество углеводов? Он начнёт использовать жиры, которые так любит запасать. Но не стоит забывать о важности водного баланса.

Вода- источник жизни и с этим никак не поспоришь. Благодаря ей улучшается кровообращение, она снабжает организм кислородом, а также питательными веществами и минералами. Вода выводит лишнюю соль и токсины из нашего организма, улучшает работу суставов. Ещё что не мало важно, она участвует в преобразовании пищи в энергию, регулирует температуру тела, улучшает обмен веществ, защищает жизненно важные органы. Норма взрослого человека от 1,5 литров воды, но не стоит увлекаться. Избыточное количество может привести к отёкам, вызвать заболевания связанные с сердечно системой и нарушить работу почек.

Касаемо тренировок, всё тоже не столь сложно. Спешу вас убедить, не нужно проводить половину дня в спортивном зале – это не потребуется. Достаточно будет делать определённое количество упражнений и уделить внимание бегу. Конечно, устанавливать спортивные нормативы для себя должны вы сами, исходя из ваших возможностей, но и чтобы это было эффективно. К примеру: разминка всего тела, отжимания, приседания, планка и растяжка. Остальное, можно выбрать по желанию ну или не выбирать, но я, в свою очередь, 15–20 минут бегала, и так как время мне позволяло, ещё и 1–1,5 часа гуляла. Как бы это ни звучало, но, да, прогулки тоже дают свой эффект, потому как это всё-таки тоже нагрузка на организм.

Исходя из личного опыта могу сказать, что не нужно морить себя голодом и изнурять тренировками. Безусловно, тренировки важны. И тут самое главное перебороть себя и циклично нагружать себя. Первое, что уйдёт, к примеру, из организма после 20 минут бега – это лишняя вода. Но тут своеобразный парадокс, вода – это основа не только всех диет и тренировок, но и жизнедеятельности организма человека.

В совокупности, правильное умеренное сбалансированное питание и грамотные, даже минимальные, нагрузки помогут не только достичь желаемой цели, но и почувствовать себя лучше и бодрее. Главное не забывать устраивать

себе разгрузочные дни и, к примеру, кушать всё что хочется или пропустить один день тренировок и посвятить время чему-то другому. Только нужно сильно таким не увлекаться, а то все труды могут пройти в пустую. Позже, вы сами ощутите как улучшится самочувствие, состояние кожи, состояние опорно-двигательной системы, будут исключён ряд заболеваний и множество других плюсов.

Физические нагрузки нужны не только для улучшения самочувствия, но и для эмоциональной разгрузки. Представьте, ранее утро, солнце бросает первые лучи на землю, самые ранние птицы уже оглашают свои трели, музыка в наушниках и нет никаких проблем. Поверьте это не только интересно и заманчиво звучит, но и на деле так оно и есть. Появляется лёгкость и душевное спокойствие.

Так что, подводя итог, хочется ещё раз убедить, что физические нагрузки – это не только полезно для здоровья организма, но и для эмоционального баланса. А питание – это здоровье вашего организма, который скажет вам «спасибо» за большее количество витаминов и возможности наполниться свежим воздухом.

Малик Елизавета Витальевна – студентка ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

Соболь Юлия Владимировна – старший преподаватель ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.
