

Уважаемые посетители!

Анализируя вопросы, задаваемые мне на данном сайте, я сделал одно наблюдение. И хочу им поделиться с вами.

подавляющее большинство людей, имеющих избыточный вес, хотят именно ПОХУДЕТЬ, а оздоровление организма считают следствием похудения. Налицо нарушение причинно-следственных связей.

Если наша цель похудание – мы, как правило, используем для ее достижения соответствующие средства – и садимся на жесточайшие диеты, голодаем, принимаем различные препараты, и даже готовы лечь на операционный стол. Мы не думаем о том, какие последствия для здоровья повлечет такое решение, ведь наша цель – избавиться от лишних килограммов. Но, допустим, цель достигнута. Что происходит дальше? Мы чувствуем себя победителями – и тут же возвращаемся к привычному образу жизни. Диеты и голодания забыты, таблетки спрятаны подальше. Мы ставим перед собой совсем другие задачи... А вес в это время постепенно возвращается. И не только возвращается, но и продолжает расти. Когда мы замечаем это, то вновь мобилизуем все свои силы – и боремся с лишними килограммами. Так может продолжаться до бесконечности. Можно ли говорить в такой ситуации об оздоровлении? Конечно, нет. Напротив, мы подрываем свое здоровье, подвергая организм все новым лишениям, новым, все более изощренным пыткам. В конечном итоге, может нарушиться не только наше физическое, но и психическое здоровье. Таким образом, оздоровление ни при каких условиях не может стать следствием похудения.

С другой стороны, задумаемся, а что такое – оздоровление? Человек здоровый и ведущий здоровый образ жизни максимально близок к самому себе – такому, каким создала его природа. Именно природой определено строение нашего тела, заложены определенные пропорции. Природой определен наш интеллектуальный потенциал. Кстати, его более чем достаточно для того, чтобы понять, насколько важно поддерживать здоровье, данное нам при рождении, и что произойдет, если мы потеряем его.

Законы природы говорят о том, что человек должен получать энергию из пищи – столько, чтобы не быть голодным. И должен двигаться – столько, сколько нужно ему для того, чтобы полученную энергию компенсировать. Только в этом случае можно говорить о гармоничном развитии. Оздоровление подразумевает и разумный подход к питанию, и адекватные физические нагрузки. Поэтому человек, ведущий ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, всегда будет оставаться в хорошей физической форме. Таким образом, логичным будет вывод: похудание – это следствие, положительный эффект, который мы обязательно получим, если пойдем по пути оздоровления.

Ведь не природой заложен в нас лишний вес – это в буквальном смысле тяжелое наследство нашего образа жизни, наших привычек. Мы двигаемся мало, а едим много. Мы ленивы во всем, что касается физических нагрузок, зато к пище по много раз на дню и даже поздно вечером проявляем очень активный интерес. Официальная статистика говорит о том, что сегодня лишний вес имеет каждый четвертый из нас. И виноваты в этом в первую очередь мы сами. Не пора ли задуматься об этом? Пришло время осознать, что образ жизни, который мы ведем, отнюдь не соответствует нашему природному предназначению, больше того, многие из нас идут в прямо противоположную сторону. И только через это осознание мы сможем развернуться – и встать на путь возвращения к себе. Конечно, для этого нужна серьезная мотивация. У каждого из нас она будет своя. Найти ее можно, только мобилизовав собственный интеллектуальный ресурс или призвав на помощь профессиональных психологов. Ни что другое в этом пространстве не поможет – ведь невозможно привести себя в норму с помощью диет, а образ жизни нельзя изменить с помощью таблеток. Эту – психологическую часть работы – так или иначе – каждый должен проделать сам. Для дальнейшей – технической части работы достаточно будет правильной организации энергопоступлений и энергозатрат, и

адекватного медицинского сопровождения. Конечно, понадобятся знания, опираясь на которые каждый сможет выстроить этот баланс – наиболее комфортным для себя образом. Замечу, работа по оздоровлению организма не предполагает никаких жестких ограничений, никакого насилия - именно потому, что это наш осознанный и добровольный выбор.

Разработанная мной в сотрудничестве с коллегами система предполагает в первую очередь оздоровление организма. А похудание – безусловно, значимый, положительный, но второстепенный ее эффект. Я разрабатывал систему в расчете на homo sapiens – то есть человека разумного. Человека, который сможет правильно расставить все причинно-следственные связи и осознанно, добровольно принять решение изменить себя, свой образ жизни, свои привычки. И тогда логичным эволюционным путем каждый из нас придет к мысли, что проблему снижения веса есть смысл рассматривать только через призму оздоровления организма.

Уважаемые посетители сайта!

Я хочу акцентировать ваше внимание: Похудание как самоцель и похудание через оздоровление – это абсолютно разные вещи. Умоляю вас помнить об этом!

Лично я мог бы похудеть на 74 килограмма и за полгода. Но, поверьте, в таком случае я был бы очень и очень далек от понятия здоровый человек.