

Ожирение по-русски или Тебе столько не съесть!

Автор: Administrator

13.06.2010 17:26 - Обновлено 01.02.2015 10:14

Статья про ожирение в России. И про методы избавления от него.



Наверное вы видели фильмы, в которых показывают чрезмерно **толстых**.

Это стало своего рода клише - человек за компьютером, **быстрое питание - ожирение**.

Но в современной **России** всё обстоит **далеко не так...**

Характерные отличия заметны сразу...

Ожирение по-русски или Тебе столько не съесть!

Автор: Administrator

13.06.2010 17:26 - Обновлено 01.02.2015 10:14

Виды российского ожирения:

1. Самоожирение - Самоожирением страдают в основном лентяи. Их видно сразу - они жирные по своей собственной воле и на их лицах всегда противная, мерзкая ухмылка-улыбка. Они вместо того, чтобы стыдиться своего внешнего вида, зачастую умудряются им даже гордиться и хвастать!

По своему опыту за всю жизнь видел людей по-настоящему больных ожирением (болезнь неправильного обмена веществ)

несколько раз и это было в больнице. Этих людей заметьте считанные единицы и вы редко увидите на их лицах улыбки - их жизнь тяжела и очень печальна.

2. Обжоры - Этот тип близок к лентяям. Но тут есть одно но! Иногда обжорами становятся в силу каких-то причин - тяжёлый жизненный момент или неправильное питание.

3. Алкоголики - этот вид самый страшный. Т.к. в самом названии заложено зло. А если учесть, что у большей части проблемы с потенцией и с тем, чтобы увидеть свои причиндалы без зеркала, то что и говорить... Мне их ни сколько не жалко. Сами выбрали свою ущербное существование.

4. Заядлые-ядлые компьютерщики - Почему написал Заядлые-ядлые - просто чтобы вы поняли насколько нужно быть привязанным к компьютеру, чтобы стать толстым-притолстым.

Практический советы как уберечь себя от заплывания жиром:

1. Быть в форме - Работать над своим физическим содержанием это залог успеха и здоровой жизни. Даже если вы весь день сидите за компьютером, Вы 100% можете пробежать до туалета по коридору (потренировать мышцы ног), оттолкнуться от писсуара когда будете уходить (потренировать руки) и пару раз наклониться, когда будете вытирать или отряхивать от воды руки (потренируете мышцы спины). Пускай это звучит весело, но зато вы почувствуете разницу, а ваши коллеги увидят эта разницу на Вас.

2. Не лениться - даже если Вы устали и сил, казалось бы, больше нет, даже лёжа на кровати вы можете поднять пару раз ноги вверх, тем самым избавляясь от угрожающего Вам товарища жирка.

3. При виде жира на своём теле бежать! - Как в прямом так и в переносном смысле. Только не вздумайте бежать стреляться! Просто это Вам сигнал организм подаёт, что что-то тут не так.

4. Время от времени смотреть на себя в зеркало и трезво оценивать поле действий - Подойдите к зеркалу и расслабьте мышцы. Если в зеркале вы не узнали подтянутого героя (героиню) из нашумевшего фильма-боевика и видите свою полноту - бегите упражняться.

5. Ешьте в меру - Попробуйте не выползать из-за стола и не просить кого-нибудь довести Вас до ближайшей постельки, а выходить из-за стола немного не доев. Лучше пейте побольше воды. Поверьте, когда вы мало едите и достаточно пьёте, то сразу

Ожирение по-русски или Тебе столько не съесть!

Автор: Administrator

13.06.2010 17:26 - Обновлено 01.02.2015 10:14

проясняются мысли - Вы почувствуете лёгкость и ясность ума. Это незабываемые ощущения. Попробуйте хотя бы пару дней не есть (или кушать чуть-чуть) и только пить - Вы обойдёте всех своих сверстников по многим параметрам.

Если Вы - жирный (**не путать - не больной с нарушенным обменом веществ!**) - значит Вы не следите за собой и Ваша лень сильнее Вас. Значит Вы - просто раб.

Задумайтесь.

Каждый из вас когда-нибудь видел животных с выпуклостями: корова в выменем, верблюд с горбом, бегемот с животом... Но отличие их от людей в том, что их такими создала природа, а вот разжиревшие толстяки нынешнего времени выбирают такой путь ожиревших **сами. Не уподобляйтесь им!**

Постскриптум:

*Статья написана молодым людям и тем, кому противно смотреть на себя в зеркало (у кого ещё не пропиты последние извилины и кто может трезво мыслить и оценивать свой внешний и внутренний вид). Молодые люди могут заглянуть в будущее и выбрать путь, который им больше по душе, а также избежать ошибок, которые вызывают **ожирение**.*

Ожирение по-русски или Тебе столько не съесть!

Автор: Administrator

13.06.2010 17:26 - Обновлено 01.02.2015 10:14

Будьте Подтянуты, Стройны.

Будьте Здоровы. Не будьте коровой. [®]