

## Как не растолстеть, если работаешь из дома



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-ne-rastolstet-esli-rabotaesh-iz-doma/>  
Работать из дома здорово, пока не начинает расти живот. Набор веса кажется неизбежным, если твой путь на работу это 20 шагов из спальни. Но это не так. Вот пять дельных советов, которые помогут поддерживать себя в форме.

Малоподвижность, бессистемные перекусы и недосыпание бич всех, кто работает дома. При этом советы по решению этих проблем, как правило, сводятся к банальщине:

Вставайте каждые 15 минут, чтобы размяться.

Приседайте каждый час.

Работайте стоя, купив для этого специальный дорогуший стол.

Неплохие рекомендации, но слишком абстрактные. Они не искореняют проблему и подходят далеко не всем.

Если человек не встаёт из-за компьютера по 10 часов подряд, то, скорее всего, не потому,

что он лентяй. Напротив, он трудоголик, который даже поесть забывает. Какие уж тут приседания.

Кроме того, нетренированному человеку от 20 приседаний в день не будет эффекта. Конечно, любое движение лучше, чем его отсутствие. Но, когда изо дня в день ведёшь малоподвижный образ жизни, не стоит ждать чудес от пары упражнений. Этого недостаточно, чтобы увидеть в зеркале ласкающий душу результат.

Вот советы, которые действительно работают.

### Совет 1. Создайте себе утренние ритуалы

Ритуалы мощная вещь. Является ли триггер хорошим началом дня? Ещё каким! Действия, которые вы совершаете после пробуждения, влияют на день так же, как позитивное мышление на жизнь. Сравните: «Прекрасный день, меня ждёт столько хорошего!» и «К чёрту всё, сроки горят дайте кофе!».

Чем жёстче контроль над своими эмоциями и временем, тем меньше шансов сорваться: «Я колупал отчёт до часу ночи, хотя его должен был сделать Петров ещё позавчера, я заслужил этот кусок торта / гамбургер / банку пива».

Проанализируйте, как проходит ваше утро. Что вы делаете? В какой последовательности? Как это влияет на ваше настроение?

Многие первым делом, даже не умывшись, берут в руки телефон, проверяют почту, листают ленты соцсетей. И, сами того не замечая, поддаются негативу, который оттуда льётся. Не лучше ли посвятить первые минуты после сна чему-то действительно полезному? Например, медитации.

Закрепив утренний ритуал, вы уже не расстанетесь с ним. Даже если судьба фрилансера мотает вас по разным уголкам планеты. Привыкли пить кофе определённой марки и сразу после этого приступать к решению самой сложной задачи дня? Вы будете искать этот кофе везде, где бы ни находились, или брать его с собой.

### Совет 2. Измените отношение к прогулкам

Когда говорят «Надо сходить погулять», малоподвижный человек согласно кивает и остаётся на месте. Умом он понимает, что ходить пешком и дышать свежим воздухом полезно. Но не видит для себя в этом истинной ценности. Лучше потратить этот час на новый макет или наконец дописать пост в блог.

Найдите мотивацию для прогулок. Для многих прогулка это способ перезагрузить мозг и подпитаться творческой энергией. Как ни выжимай пасту из пустого тюбика, зубы не почистишь. Если ваш разум истощён, бесполезно заставлять его креативить. Лучше прогуляйтесь, смените обстановку. Заодно потратите лишние калории.

### Совет 3. Создайте безопасную пищевую среду

Какой смысл по 50 раз в день подходить к холодильнику, если там нет ничего запретного? Вы не будете есть джанк-фуд, если не будете его покупать.

Уберите из дома неправильную пищу. Если ваши домочадцы не могут обходиться без чипсов и булочек, попросите их не есть на ваших глазах и убирать остатки куда-нибудь подальше.

Вот несколько правил закупки провианта:

Глядя на утопающий в креме эклер или гигантский сочный хот-дог и глотая слюнки, спросите себя: «Не пожалею ли я о том, что купил это, через 20 минут?».

Не ходите в магазин голодным. Никогда. Не успели поесть перед шопингом? Выпейте воды с

мятой.

Увидев колбасу с жёлтым ценником, спросите себя: «Купил бы я её, если бы не скидка?».

Не верьте уловкам мозга, который нашёптывает: «Купи эти печенье, ведь ты не съешь сразу килограмм, а от одной-двух в день вреда не будет».

#### Совет 4. Создайте «буфер еды» для перекусов

От соблазна сбежать на кухню и что-нибудь там перехватить никуда не деться. Не надо бороться с собой, просто сделайте запас еды, которой можно утолять вспышки голода без вреда для фигуры.

Это могут быть даже не стопроцентно правильные продукты. Главное, чтобы они помогли вам почувствовать себя немного лучше. Тошнит от моркови и сельдерея? Съешьте кусок любимого фрукта. Не можете смотреть на овсянку? Возьмите немного орехов.

#### Совет 5. Ответьте честно, почему постоянно бегаєте на кухню

Безрассудное питание это реальная проблема. Особенно в домашних условиях.

Зачастую люди идут к холодильнику, чтобы просто посачковать. Некоторые рабочие задачи настолько нам неприятны, что мозг цепляется за любую возможность для прокрастинации.

Всякий раз, когда рука тянется к печенькам, спрашивайте себя: «Я правда голоден или мне просто скучно?».

Если ответ «голоден», прочтите ещё раз совет № 4. Если нет, пересмотрите свой план на день. Возможно, стоит перенести эту скучную задачу на другое время или отправиться на прогулку (см. совет № 2).