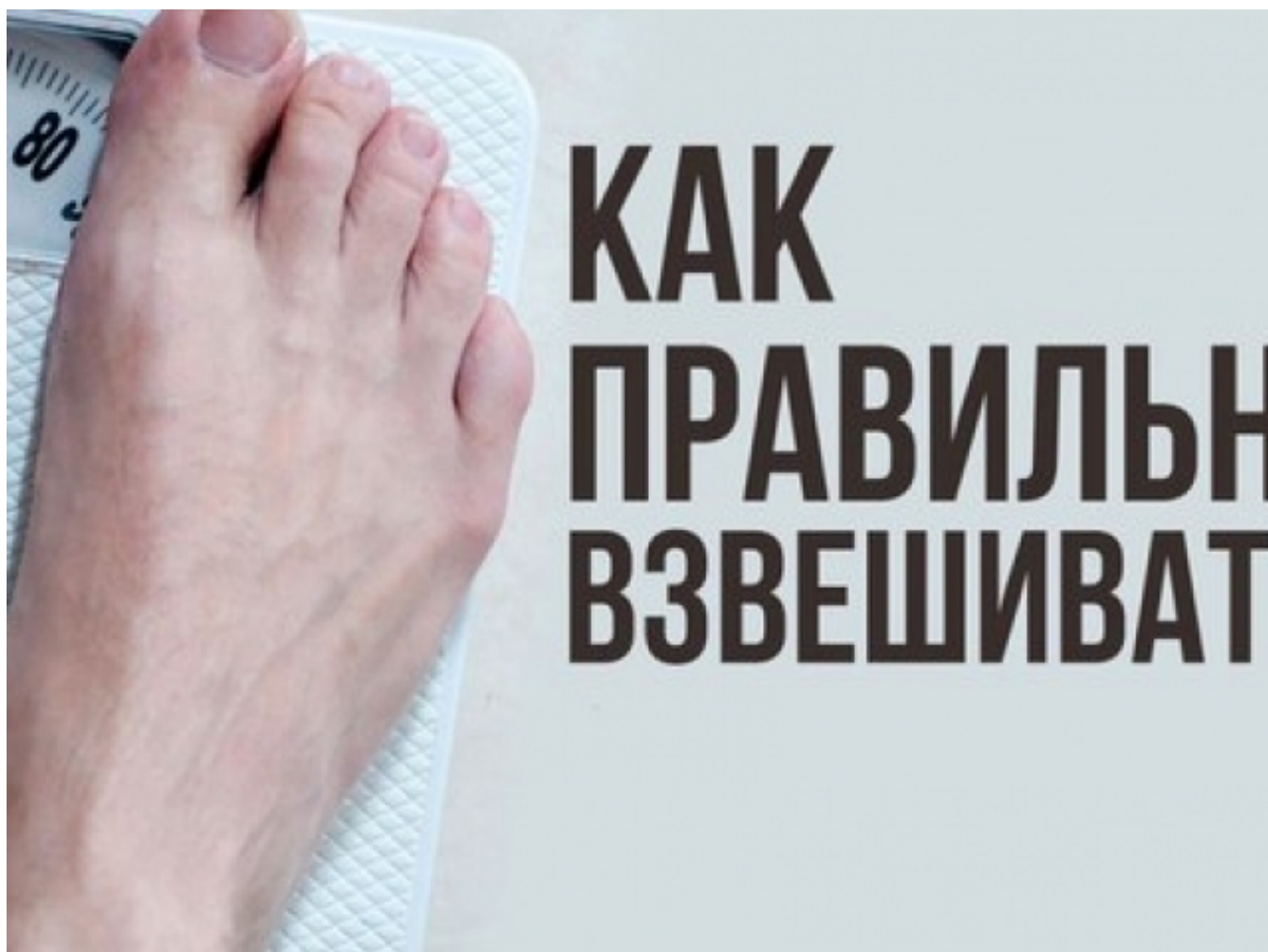


Как правильно взвешиваться



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-pravilno-vzveshivatsya/>

Сегодня хотелось бы поговорить о столь заезженной теме, как взвешивание. Казалось бы, что тут непонятного? Но очень часто мои худеющие взвешиваются неправильно. Отсюда неверные результаты, нервы, расстройства и т.д.

Давайте напомним об основных ошибках, совершаемых моими пациентками, которые интересуются тем, как часто нужно взвешиваться при похудении.

Как вы нарушаете правила взвешивания на весах

В принципе ничего нового не скажу. Некоторые измеряют массу тела не с утра, после физических нагрузок или просто в разное время суток.

Есть также случаи, когда вы резко становитесь на весы, не ставите ступни симметрично друг другу, болтаете и отвлекаетесь во время процесса.

Естественно, что без взвешивания при похудении не обойтись. Но измерять его правильно очень важно. Для объективной оценки результатов работы над собой. Не забывайте о колебаниях массы тела в течение дня. Потратьте еще три пять минут и узнайте, как правильно взвешиваться. Придерживайтесь нескольких правил, помогающих получать

точные данные.

Основные правила взвешивания

1. Не контролируйте свой вес каждый день. Это бессмысленно. Да и частые истерики из-за прибавившихся трехсот грамм вам не нужны. А на цифры весов влияет множество факторов (нагрузки, время года и т.д.).
 2. Не взвешивайтесь в гостях. Вы можете проиграть игру «кто тут у нас тут самый худенький» после вкусного ужина. Да и потом, чужие весы могут иметь свою погрешность. То есть, взвешивайтесь только на одних и тех же весах.
 3. Не взвешивайтесь вечером. Только утром, после похода в уборную и без одежды (можно в трусиках).
 4. Не взвешивайтесь после тренировки. Снижение веса в этом случае объясняется не потерянным жиром, а потерей жидкости, уходящей из организма с потом.
 5. Не взвешивайтесь на ковре или «кривой» поверхности. Позвольте весам работать максимально точно.
 6. Не взвешивайтесь во время месячных. В эти дни вес обычно увеличивается на килограмм два из-за задержки жидкости.
 7. Не взвешивайтесь в состоянии депрессии или стресса. «Лишние» сто грамм могут довести вас «до самоубийства».
 8. Не взвешивайтесь во время болезней. В этот период организм тратит силы на защиту от микробов, поэтому снижается вес. Однако тут нечем гордиться, это временно.
- Плюс ко всему, если вы боритесь с лишним весом, ориентируйтесь в первое время на объемы (груди, талии, живота, бедер), а не на потерю килограммов. Если вы активно тренируетесь, растет мышечная масса, а она в три раза тяжелее жира. В итоге вес может особо не уменьшаться (и даже расти).
- Взвешивайтесь правильно и худейте! Пишите, о чем бы вы еще хотели поговорить или узнать!