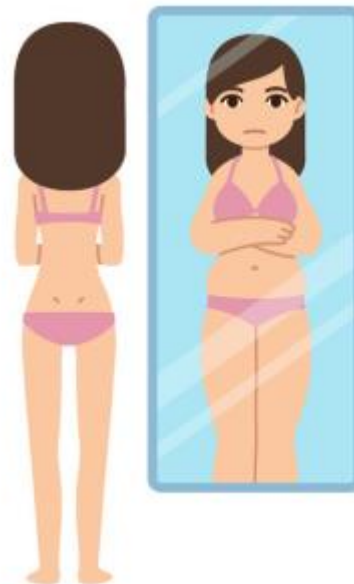


# Чем грозит стремление к худобе?

«Хочешь есть, попей водички» - это гимн анорексички. Под таким лозунгом начинается распространение серьезного психического заболевания.

Похудение – это не залог здоровой жизни. Многие, когда собираются худеть не понимают, к чему может привести неграмотное снижение веса.

Почти все задумываются над тем, чтобы похудеть, когда видят пугающие, по их мнению, цифры на весах. Но немногие знают, какие подводные камни есть у этого занятия. Чаще всего мысли о похудении возникают у подростков. А все потому, что, видя в журналах моделей с прекрасной фигурой, возникает желание стать такой же. Подростки думают, что они посидят пару недель на изнурительной диете – и ничего страшного не произойдет, но они заблуждаются. Голодание – это самая главная ошибка худеющего человека. Прежде всего надо думать о своем здоровье: когда в желудок не попадает еда, человек медленно, но верно убивает себя.



На сознание человека также влияют социальные сети. Было время, когда все сходили с ума по снижению веса. Очень популярные были группы под названием: «Анорексия» и «Типичная анорексичка». Миллионы подростков со всей России читали записи в этих группах и худели по диетам, которые там публиковались. Например, самая популярная диета «Питьевая». Во время соблюдения этой диеты человеку можно только пить. Люди так и делали, веря слогану «10кг – за неделю». Звучит заманчиво, не правда ли?

Из-за нового веяния умерло более тысячи человек. Столько же родителей потеряло своих детей, потому что не смогли вовремя помочь. И это только в России! Страшно представить, сколько людей по всему миру ушли из жизни по своей глупости.

Теряя пару килограмм, человек уже не думает о другом. Все его мысли только об одном: «Еще немного скину – и остановлюсь». Но за одним потерянным килограммом следует еще двадцать. После такого издевательства над своим организмом и телом, это уже не человек, а овощ, ведь почти все его органы перестают функционировать. На таких людей невозможно смотреть, потому что ты понимаешь, что они перешли черту невозврата. И им уже ни один хороший врач не поможет.

Если вы захотите похудеть, то лучше обратитесь к профессионалу. Диетолог поможет вам подобрать правильное питание исключительно для вас. Но даже перед походом к диетологу хорошенько подумайте надо ли вам это, ведь у каждого человека свой идеальный вес. И не стоит стремиться к несуществующему идеалу красоты, губя свое здоровье.

P.S. Проверено на своём опыте.

Юн.кор. Дарья.

Фото: <https://toitumine.ee/ru/pitanie-i-zabolevaniya/narusheniya-pishhevogo-povedeniya/anoreksiya>