**Психологические причины возникновения лишнего веса**

1) Вы заедаете стресс. Едите, если расстроены, если злитесь или не можете расслабиться под грузом ответственности.

*Никогда не садитесь за стол, если Вы расстроены, подавлены, злитесь, испытываете напряжение и тревогу. Постарайтесь успокоиться, немного расслабиться, отвлечься от тревожащих Вас проблем. Ешьте медленно, тщательно пережевывая каждый кусочек, и тогда Вы съедите гораздо меньше, так сигнал о насыщении успеет достигнуть центра насыщения в головном мозге.*

4) Еда является для Вас единственным способом получения удовольствия и повышения настроения.

*Постарайтесь найти другие способы получения удовольствия в жизни, подумайте, что Вас радует, что приносит Вам удовольствие. Ищите адекватную замену пищевым удовольствиям.*

5) Вы едите по привычке, а не потому что голодны.

*Ешьте только когда испытываете чувство голода. Чаще всего физиологический голод сопровождается такими симптомами, как ощущение «пустоты в желудке», урчание в животе, легкое головокружение. В этом случае нужно обязательно «покормить» свой организм, т.к. это физиологический сигнал о том, что концентрация питательных веществ в крови резко снизилась.*

 6) У Вас нет мотивации, чтобы стать стройной. Причин отсутствия мотивации может быть много: вы вышли замуж, и муж любит Вас в любом весе, или привыкли к своему весу и образу жизни с лишними килограммами.

*Постарайтесь мотивировать себя, ведь без хорошей, продуманной мотивации невозможно достичь какой-либо цели. Задайте себе вопрос: «Что будет, когда я избавлюсь от лишних килограммов и буду весить … кг?»,- и напишите несколько конкретных и позитивных ответов на него.*

7) Лишний вес не является для Вас лишним. Вес ассоциируется у Вас со значимостью и солидностью.

*Определите для себя, что для Вас важнее стройность и легкость или солидность. Подумайте, может ли «солидность» выглядеть по-другому.*

 8) Полнота защищает Вас от чего-то неприятного. Например, от боли в отношениях и необходимости двигаться вперед к своей мечте.

*Вы махнули на себя рукой? Вы прячетесь за свой вес, оправдывая им свои неудачи и нежелание изменить что-либо в своей жизни? Смело идите по жизни, открывайте новые горизонты в новом стройном облике!*

 9) Вы мало спите и много работаете. Доказано что, качество и количество Вашего сна влияет на ваш обмен веществ и вес. Если полноценный сон является для Вас редкостью, то ваш организм пытается компенсировать недостаток энергии, цепляясь за дополнительные калории и углеводы. Поэтому Вам хочется есть больше сладкого и жирного, т.к. организм будет стремиться накопить больше энергии из пищи в виде жира, а еще отложить его в виде жировых отложений «про запас».

*Больше отдыхайте, старайтесь найти время для себя, уделяйте себе внимание. Потребность взрослого человека во сне около 8 часов. Полноценный сон необходим для стройной фигуры.*