Согласно научным данным, для того, чтобы новое для вас действие перешло в привычку, нужно 28 дней. Когда дело касается фитнеса, многие люди бросают занятия через две недели. Основная причина? Отсутствие результата.

Хотите узнать, что может свести на нет ваши усилия в спортзале? Читайте ответы экспертов фитнеса.

1) Вы не соблюдаете диету

Диета – это не обязательно переход на воду и хлеб с отрубями. Иногда, достаточно внести изменения в количество и качество потребляемой пищи. Грейпфруты, зеленые яблоки или козий сыр заставляют наш организм тратить много энергии на переваривание пищи, в то время как сладкие булочки и молочные коктейли быстро усваиваются и стимулируют чувство голода.

Следите за количеством калорий и помните, что самой вредной, как правило, является

пища, прошедшая серьезную промышленную обработку.

Специалисты по питанию рекомендуют отказаться от слишком строгих диет в пользу сбалансированного питания, отвечающего вашим ежедневным энергозатратам. Правда, следует помнить о списке запретных продуктов, в который автоматически попадают все кулинарные излишества из фаст-фуда.

2) Вам скучно на занятиях

Если походы в фитнес-клуб воспринимаются вами не иначе как жертва, стоит задуматься о поиске нового направления занятий. Возможно, вы сознательно ограничиваете себя, выбирая самые интенсивные занятия, вместо того, чтобы получать радость от движения в танце или совершенствовать координацию на йоге. Помните, что занятия спортом предоставляют прекрасную возможность отдохнуть и отвлечься от ежедневной суеты, так что следует выбирать только те направления, которые приносят вам позитивные ощущения и радость.

3) Вы занимаетесь только кардио

Да, кардиозона фитнес-клуба – место вечных соревнований за степперы и элептические тренажеры, но кому помогает такое рвение? Правильно – тем, кто после часа на горном велосипеде бежит качать железо на урок «Hot iron».

К сожалению, многие любители тренажеров не следят за пульсом, сосредоточившись на счетчике калорий или временном табло, а такие занятия не способствуют эффективному сжиганию жира и тренировки сердечно-сосудистой системы.

Впрочем, даже если ваши занятия на тренажерах выстроены правильно, без силового тренинга все равно не обойтись. Дело в том, что чем выше процент мышечной массы, тем больше жира вы сжигаете во время тренировок, и даже находясь в состоянии покоя.

4) Вы слишком высоко подняли планку

Для того, чтобы измениться, нашему телу требуется время. Вспомните, что ваши лишние сантиметры появились не за 3 дня, а значит, избавиться от них за рекордно короткий срок все равно не выйдет. Кроме того, самой главной проблемой в потере веса является не достижение заветной цифры на весах, а фиксация и поддержание результата. Спорт в этом деле – ваш главный помощник и союзник.