**Чем уж так вредна лень?**

Ну, например, от лени толстеют.

В среднем, человек в большом городе сидит 12 часов в день, на работе, за едой, в транспорте, перед телевизором, дома перед компьютером.

Спит, соответственно, 8 часов лёжа. Остальные 4 часа, в основном, стоит или идёт.

Например, стоит в лифте, на остановке, в транспорте, в очереди, а идёт по дороге от дома до транспорта, в переходах, на обед, по офису, это короткие передвижения на небольшие расстояния.

Приведённые значения очень средние, то есть, многие сидят или лежат 22–23 часа в день.

И что вы после этого хотите?

Много миллионов лет мы двигались, бегали за дичью, воевали, искали еду. На все эти действия нужна была энергия.

Толстый и неповоротливый охотник запросто сам становился добычей, поэтому выживали стройные и выносливые, они передавали свои гены, потомство также должно быть сильным, быстрым, энергичным.

Но наступила цивилизация, и люди перестали двигаться. А природа-то не знает, что у человека всё поменялось.

Природа думает, что раз всё тихо, мирно, спокойно, то человеку надо запасать жир, а вдруг война или голод? Потом-то пригодится.

Человек толстеет, его качество жизни ухудшается. Жир расходовать просто негде и не на что. Голода нет, бежать ни за кем не надо, да и убегать тоже.

Деформируются суставы, не справляется сердце, увядает половая функция. Это не говоря уже о внешнем виде.

Чтобы не было поздно, когда помочь может только хирург, надо начинать задумываться прямо сейчас.

1. Взгляните на себя со стороны и скажите правду. Перестаньте защищаться, прекратите глупые оправдания: мужики на кости не бросаются, хорошего человека должно быть много, главное в человеке душа, и т. п.  
   Все оправдания могут быть правильными, но они позволяют ничего с собой не делать. Но зеркало не обманешь, ему всё равно, какая у вас душа.  
   Если вы в зеркало уже не помещаетесь, то не оно плохое, просто пора что-то менять, и душа тут не причём.
2. Начните с головы. Нет, я не про причёску. Выкиньте всё лишнее, например: отговорки, злобу, ненависть, переживания и т. п. Метафорически можно оформить в виде выбрасывания всего лишнего из квартиры.  
   Выкиньте ненужные сувениры, расчистите хлам в кладовке, на балконе. Выбрасываете хлам, представляйте, как избавляетесь от ненависти, злобы и т. п.
3. Ходите. Посчитайте, сколько часов в день вы сидите или лежите. Начните хотя бы 3–4 часа в сутки двигаться. Например, где можно идти, а не ехать — идите. Если есть возможность пробежаться — бегите.  
   Пусть все лестницы будут тренажёрами, перестаньте раз в день пользоваться лифтом.
4. Посмотрите внимательно, что едите. От какой вредной еды можете отказаться. Например, колбаса, шоколад, булочки, тортики, и пр.
5. Дайте себе конкретное задание на неделю. Насколько вы должны весить меньше? Достигните хотя бы маленького результата, он вдохновляет идти дальше.
6. Соберите специальную информацию. Например, о том, как посчитать количество потребляемых калорий, сколько их нужно для вашего возраста и уровня физической нагрузки.  
   Есть ли превышение потребления калорий? Как уменьшить?
7. Представьте свой образ в будущем. Вы будете стройней? Вам как нравится?  
   Например, через год, сколько будете весить, как выглядеть? Пусть ваш прекрасный образ мотивирует вас на успешные действия.
8. Перестаньте зависеть от окружения, которое продолжает сидеть, есть, толстеть.  
   Откажитесь от ритуалов «по пиву», разговоров за поеданием пирожных: хотят поговорить, пусть гуляют вместе с вами.
9. Купите себе, наконец, спортивную одежду, в которой можно удобно бегать или просто гулять.
10. Делайте перерывы в работе каждый час, но не за тем, чтобы съесть шоколадку, а затем, чтобы размяться, пройтись, глубоко подышать.  
    Если есть возможность сделать физические упражнения — сделайте.

Это для начала.

Преодолейте свою лень, от неё толстеют, а у вас другие планы.

Найдите ещё 20 способов, как привести себя в порядок и сбросить лишние килограммы.

**Нужно ли бороться с ленью?**

Не всем. Людям бодрым, энергичным бороться с ленью (а лень бывает у всех, в том числе и у самых бодрых и энергичных) — таким людям бороться с ленью правильно. Они бодрые, бороться они любят и умеют, они чаще Силовики, и у них побеждать лень получается отлично. А людям послабее, не таким энергичным, нужно действовать по-другому, помягче и не так прямолинейно. Как? Легкое начало, накопление позитивного опыта и внешняя поддержка помогут вам поднять себя, а дальше переводите дела в привычку и потихоньку привыкаете к организованности. Если вы существо серьезное, присмотритесь к [Дистанции](http://www.syntone.ru/trainings/index.php?%20training_id=709): через полгода работы проблемы с ленью у вас исчезнут навсегда.

А пока — принимайте меры самостоятельно. Лень быстрее липнет к нам, когда мы действительно устали или не уверены, что у нас все получится хорошо: поэтому одна из лучших профилактик лени — становиться компетентным человеком и мастером своего дела. Когда вы любуетесь тем, что выходит из-под ваших рук, в душе радость и энергия. А чтобы не уставать, ложитесь вовремя и делаете перерывы в делах: не заставляйте себя работать тоскливо, лучше поработать бодро, а потом дать себе паузу на отдых.

Чаще ленятся те, кто разрешают себе делать дела не вовремя: когда у них накопится много несделанных дел, они начинают то ли злиться, то ли переживать, то ли просто опускают руки. Если приучить себя все делать вовремя, жизнь будет больше вас радовать, и лениться уже не захочется. Если же дел все равно слишком много, нужно не переживать, а наметить план и начать делать самое важное и первоочередное: глаза боятся, а руки делают, и скоро ситуация станет легче.