|  |  |
| --- | --- |
| How to learn to love your body Written By Moya Sarner  8 August 2014  If the thought of putting on a bikini makes you break out in a cold sweat, follow these three steps to move beyond body acceptance, and learn to love what you see in the mirror  Body image expert Dr Phillippa Diedrichs says, 'Try to remember that this is the body that gave you children, that lets you love and be loved. It's about respecting your body, taking care of it, recognising that it is unique and beautiful for its uniqueness. Having a healthy body image means getting enough sleep, exercising and eating healthily, not because you want to look a certain way, but because it's good for you. Acceptance is a good first step, but let's aim for love.'  Here's how to get there:  Step one: Think before you speak  What sort of comments do you make with regard to appearance? 'She looks great for her age' or 'I hate my wrinkles'? This kind of 'old talk' reinforces our culture's narrow definition of beauty. If you say, 'She has so much energy, and looks so well', you'll reduce the pressure on yourself, your friends and your daughters.  Step two: How do you feel when you look in the mirror?  As women, we're taught that thinking we're beautiful means we're arrogant or vain, but in fact it's just healthy. Stand in front of a full-length mirror and write down 10 aspects of your appearance that you like. It may sound like a painful exercise, but it can transfrom the way you think about your body. Most of us unconsciously focus on the bits we don't like, and our internal dialogue is so self-critical that it blinds us to our own beauty, whether that's your smile, your hair, or the way you hold yourself.  Step three: Body image vs BMI  We all know the best way to reach a healthy weight is by eating healthily and exercising more - but only if, instead of measuring your success by the number of pounds you lose, you focus on how your new lifestyle is making you feel. Relish the bright colours and the fresh taste of steamed or grilled vegetables, feel energised by the adrenaline coursing through your veins after a walk or a jog around your local park, concentrate on what you can do rather than how much you weigh. That way, your body image will improve, as well as your BMI.  <http://www.goodhousekeeping.co.uk/lifestyle/gh-women-celebrity-interviews/how-to-learn-to-love-your-body> | **Как научиться любить свое тело**  Автор: Сарнер Моя  8 августа 2014 года  Если мысль надеть бикини приводит вас в ужас, выполните следующие три шага, чтобы принять свое тело и научиться любить то, что вы видите в зеркале.  Эксперт по внешнему облику человека, доктор Филипа Дидрихс говорит: «Старайтесь помнить, что ваше тело - это тело, которое подарило вам детей, позволяет вам любить и быть любимым. Речь идет о том, чтобы уважать свое тело, заботиться о нем, признавая, что оно уникально и прекрасно своей уникальностью. Иметь здоровый внешний облик означает получать достаточно сна, тренироваться и употреблять здоровую пищу, не потому что хотите выглядеть определенным образом, а потому, что это хорошо для вас. Принятие своего тела - это хороший первый шаг, но давайте стремиться к любви».  Вот как этого достичь:  Шаг первый: думай, прежде чем говорить  Какие комментарии вы делаете относительно внешности? «Она отлично выглядит для своего возраста» или « я ненавижу свои морщины»? Такого рода «старые разговоры» указывают на то, что у нашего народа довольно узкое понятие о красоте. Если вы скажете: «У нее столько энергии, и она так хорошо выглядит», вы уменьшите давление на себя, своих друзей и своих дочерей.  Шаг второй: как вы себя чувствуете, когда смотрите в зеркало?  Как женщин, нас учат, тому, что мысли о том, что мы красивые, делают нас высокомерными и тщеславными, но на самом деле это просто здорово. Встаньте перед зеркалом в полный рост и запишите 10 аспектов вашей внешности, которые Вам нравятся. Это может показаться болезненным упражнением, но оно может изменить ваши мысли о своем теле. Большинство из нас подсознательно сосредотачиваются на особенностях, которые нам не нравятся, и наш внутренний диалог настолько самокритичен, что мы перестаем видеть собственной красоту, будь то улыбка, волосы или осанка.  Шаг третий: внешний вид против ИМТ  Мы все знаем, что лучший способ достичь здорового веса - это здоровое питание и больше заниматься спортом - но это работает только тогда, когда вместо того, чтобы измерять ваш успех на количество фунтов, которые вы теряете, вы сосредотачиваетесь на том, как ваш новый образ жизни заставляет вас чувствовать. Наслаждайтесь яркими цветами и свежим вкусом тушеных или жареных овощей, почувствуйте себя под напряжением адреналина, бегущего через ваши вены после прогулки или пробежки вокруг местного парка, сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать, а не на том, сколько вы весите. Таким образом, ваше тело будет улучшаться, а также и ваш ИМТ.  <http://www.goodhousekeeping.co.uk/lifestyle/gh-women-celebrity-interviews/how-to-learn-to-love-your-body> |