

Топ-25 самых лёгких правил похудеть



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/top-25-samyh-legkih-pravil-pohudet/>

Каждый день, становясь на весы, мы клянемся сами себе в том, что с завтрашнего дня садимся на диету, ограничиваем себя в жирном, сладком и мучном. Но завтра мы без зазрения совести отправляем себе в рот сладкую булочку или мороженное. Но почему мы всегда откладываем на завтра то, что можно сделать сегодня? Приступим?

1. Сделайте себе специальный сок, смешивая в равных долях минеральную воду и свой любимый сок. Может быть, он стал не таким вкусным, но зато малокалорийным - всего 86 калорий.
2. За 1 час активности, человек с примерным весом в 68-70 кг сжигает 160 калорий, занимаясь стиркой, 85 калорий, накрывая на стол, 102 калории поливая цветы. Начинайте худеть уже сегодня!
3. Можно оштрафовать себя за сладости. Каждый раз, когда вам кто-то будет предлагать

кусочек торта или конфетку, и если вдруг у вас хватит совести взять ее, откладывайте из своего кошелька по 50 рублей. Потом отдайте эти деньги детям. Когда вы в прямом смысле этого слова будете таким образом платить за сладости, вам будет гораздо легче просто сказать: "Нет, спасибо".

4. Не ленитесь читать обертки от продуктов. В них может содержаться гораздо больше калорий, чем вы себе представляли.
5. Зеленый чай, содержащий кофеин, помогает сжигать вам жир легче. Но, будьте осторожны - людям с повышенным артериальным давлением не стоит пользоваться данным советом.
6. Устраивайте хотя бы раз в неделю себе разгрузочный день. Попробуйте отказаться от одного ужина в неделю, а еще лучше от двух, - ваш организм не получит лишних 300 калорий.
7. Замените сливочное масло оливковым, вы почувствуете разницу в 52 калории.
8. Добавляйте в еду льняное семя, оно обуздывает аппетит.
9. Салаты лучше заправить специальной приправой: 1 ст. ложка уксуса, чайной ложки оливкового масла, чайной ложки мягкой горчицы, чайной ложки хрена. Эта приправа содержит всего 1,5 жира и 20 калорий.
10. Посетите эндокринолога. У 1 из 12 женщин щитовидная железа работает не правильно. Это приводит к ослаблению метаболизма и нарушению обмена веществ.
11. Пейте минералку, когда вам хочется кушать.
12. Между приемами пищи желудок чаще всего провоцирует вас на булочку или кофеек. Немедленно употребите леденец с эвкалиптом или мятой, - это убьет ваше желание поесть.
13. Перчите свою пищу. Это поможет вам быстрее наесться. Большой объем перечной пищи может мало кто съесть.
14. Можно чередовать минеральную воду с обезжиренным молоком, это поможет избавиться вам от чувства голода.
15. Включите в свою пищу салаты. Причем они должны быть из твердых крупно порезанных овощей, таких как: морковь, сельдерей, картофель, кабачки.
16. Когда вам грустно или одиноко, лучше позвоните подруге или другу, пусть ваше одиночество заполнит приятный разговор, нежели сладкая булочка или шоколадка.
17. Заведите себе специальный блокнотик и запишите туда всё, что съели за день. Это поможет вам контролировать себя.
18. Отказавшись от телевизионного пульта, электроножа и автоматических дверей гаража, вы могли бы сжигать дополнительно 200 калорий в день.
19. Купите себе специальный распылитель для масла. Два пшика равномерно покроют весь ваш салат, и на это затратится всего пол чайной ложки. А теперь сравните их с обыденной нормой в 2-3 столовые ложки.
20. Покупайте себе любимые продукты, но в меньшем объеме. Чем больше упаковка, тем

больше вы съедите.

21. Прибавьте скорости в утренней пробежке, мало того, что это поможет вам сжечь БОЛЬШЕ калорий, но еще и укрепит мышцы и кости.

22. Готовьте себе столько еды, сколько сможете съесть. Определите свою норму и не отступайте от нее.

23. Как известно стресс сжигает калории. Вы можете взять напрокат ужастик. Скорее всего, вы не сможете есть, если вам будет страшно.

24. Смотрите чаще в зеркало. Как говорят исследователи, это снижает желание есть на 20-22%.

25. Перед тем, как съесть мороженое или шоколадку, присядьте 10-15 раз