

15 советов худеющим



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/15-sovetov-hudeyushim/>

1- Купите электронные весы и взвешивайтесь каждое утро. Записывайте каждый грамм. Не смотря на то что многие врачи-диетологи и специалисты в области похудения не советуют каждый день взвешиваться, я настоятельно советую контролировать себя каждый день, так вы не дадите себе расслабиться и результат придет намного быстрее, это я вам по своему личному опыту говорю.

2- Заведите пищевой дневник и записывайте туда все что вы ели за целый день, а вечером подсчитайте сколько съели, не беспокойтесь всю жизнь записывать каждый перекус не придется, достаточно проконтролировать себя в течении 2-х недель, обычно этого достаточно чтобы привыкнуть и дальше интуитивно есть меньше.

3- Пейте 2 литра воды в день, конечно Америку я вам не открыла, но по себе знаю если пить много воды, то есть хочется на много меньше.

4- Ешьте сладости в 16-00, да-да не удивляйтесь, ученые выяснили что именно в это время организм хорошо усваивает сладкое и съеденное вами в это время не навредит вашей

фигуре.

5- Каждое утро натощак пейте теплую кипяченную воду, теплая вода включит ваш обмен веществ и постепенно начнет очищать организм.

6- Каждый день утром или после обеда качайте пресс всего по 10 минут, (только регулярно каждый день) и минус 5 сантиметров вокруг талии обеспечен. А если вы не поленитесь и будете качать пресс не 10 минут а 20 минут, то 3,5 кг уйдут легко. Напоминаю, что все советы я пропустила через себя и отвечаю за них, только Вы обещайте выполнять их правильно и регулярно.

7- Неотказывайтесь от фастфуда, (рано или поздно сорветесь, это не только статистика гласит но и я тоже) 2 кусочка пиццы 2 раза в месяц не повредят фигуре, при условии что на следующий день вы будете есть салат метелка. Салат «Метелка»: берете 1 среднюю свеклу, 1 морковь, 1 яблоко, 100 гр капусты, режете все тонкой соломкой перемешиваете и заправляете соком половины лимона. Ешьте такой салат 3 раза в день 2 дня подряд и Вы очистите кишечник и организм от всего лишнего и похудеете до 2,5 кг за 2 дня.

8- 1 раз в день ходите пешком 1-2 часа и без особого труда, за 1 месяц скинете 3-4 кг, только ходить надо не медленно а более интенсивно. Представьте что вы торопитесь на работу или домой и Вам срочно надо идти быстрее.

9- Не любите голодать? Но при этом хотите похудеть? Ешьте 6 раз по 1 маленькой чашке, не замечая того за 2 недели скините 2 кг.

10-Программируйте себя на стройную фигуру. Напишите в блокноте за какое время хотите скинуть 5,10 или более кг. Например сегодня 2 февраля 2012 года я вешу 85 кг, а 2 мая мой вес будет 65, значит цель за 30 дней скинуть 7 кг. Часто просматривайте свои записи и Вам станет легче себя контролировать.

11-Не вешайте на холодильник стройных девушек, внутренняя зависть будет мешать вам худеть и вы можете сорваться, лучше наклейте на холодильник надпись «Я уже похудела на 5 кг , я молодец , осталось всего 7,8,или 10 кг». Когда вы увидите эту надпись Вам будет жалко портить новую фигуру и Вы развернетесь и уйдете из кухни.