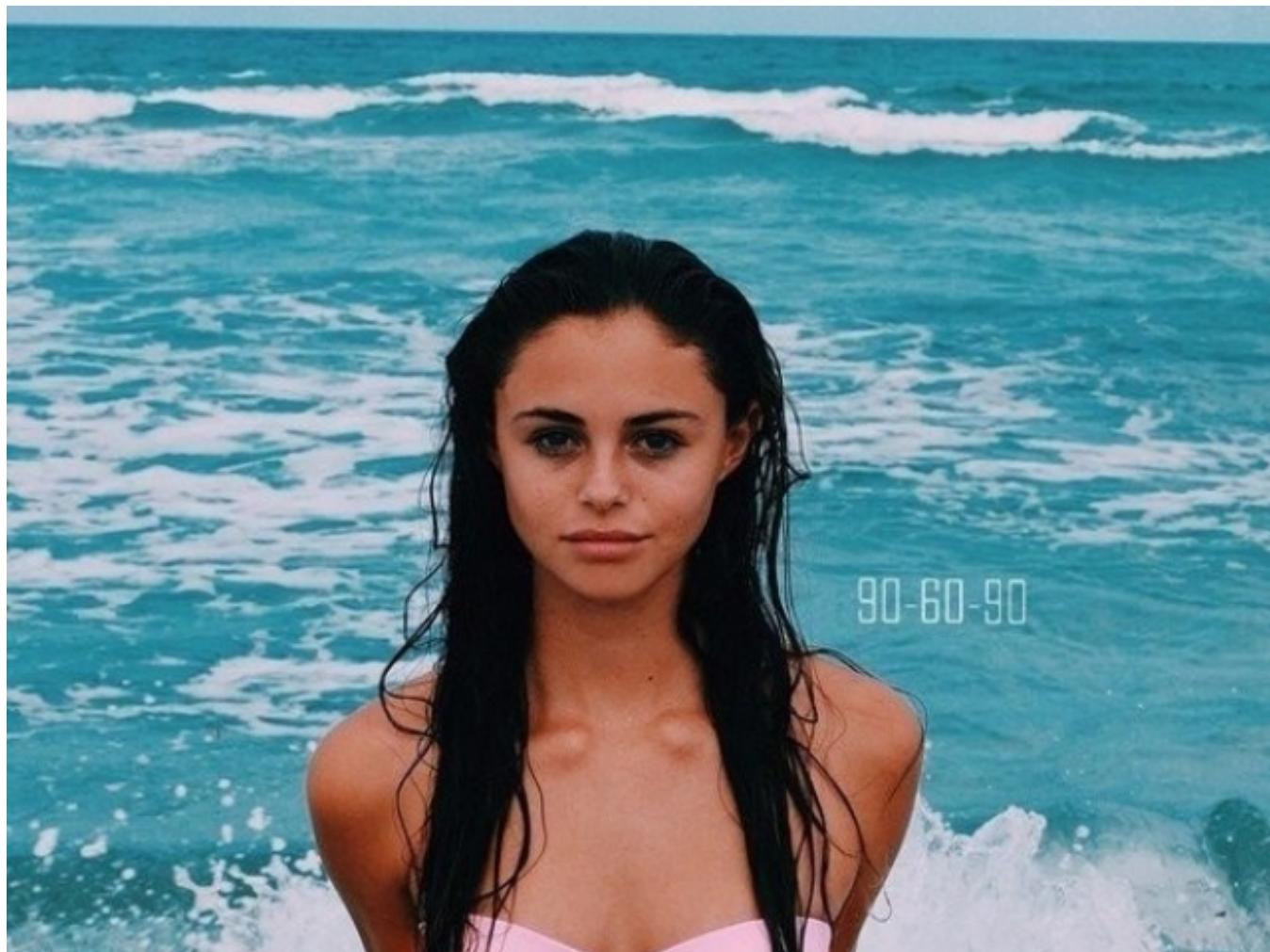


25 причин, почему вы не худеете



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/25-prichin-pochemu-vy-ne-hudeete/>

1. Вы не пьете воду

Вода не только спасает организм от обезвоживания. Согласно исследованиям, она также помогает избавиться от лишних килограммов. стакан воды перед приемом пищи позволит съесть меньше, а употребление продуктов, содержащих большое количество воды (таких, как фрукты и овощи) способствует быстрому насыщению. Также существуют данные, что питье прохладной воды может ускорить метаболизм и уменьшает тягу к сладким напиткам и газировке. Чем не повод начать пить воду?

2. Вы думаете, что прогулок с собакой достаточно

15-минутные прогулки, безусловно, лучше, чем лежание на диване, но ожидать от них существенной потери в весе не стоит. Вам придется шагнуть на ступеньку выше, удвоить количество затрачиваемого времени и тренироваться хотя бы полчаса в день, лучше всего подойдет кардио: бег, велосипед и интервальные тренировки.

3. Вы едите слишком много здоровой пищи

Орехи, авокадо, цельнозерновые макароны, оливковое масло и горький шоколад все это

замечательно, полезно и т.д., но они ведь не лишены калорий. Например, в одном авокадо содержится более 200 калорий, поэтому обязательно нужно следить за количеством съеденного.

4. Вы отдаете предпочтение кардио

Если вы не сходите с дорожки, но никогда не беретесь за гантели, вы многое упускаете. Помимо того что силовые тренировки позволяют избежать травм, укрепляя суставы, они улучшают метаболизм, благодаря которому организм сжигает калории еще долгое время после окончания тренировки.

5. Вы тренируетесь на голодный желудок

По данным ряда исследований, тренировки на голодный желудок малоэффективны в плане сжигания жира, поскольку в таком случае калории сжигаются за счет мышц, а не жира. Перекус перед тренировкой не только позволит сжечь больше жира, а не мышц, но и придаст сил для длительной тренировки.

6. Вы не измеряете свои порции

Сбалансированная диета обязательно включает в себя измерение количества еды, которую вы потребляете. Используйте мерные емкости, чтобы не переесть, также очень важно слушать свое тело и не пропустить сигнал о насыщении, когда можно отложить вилку и заняться более важными делами.

7. Вы едите не задумываясь

Едите перед компьютером или телевизором? Зря! Если не отвлекаться от приема пищи, то есть шанс сконцентрироваться на еде и съесть меньше. Когда мы увлечены чем-то помимо еды, мы даже не осознаем количество съеденного.

8. Вы не завтракаете

Многие ошибочно считают, что пропуск завтрака создает дефицит калорий. На деле это так, но при этом не стоит забывать, что тело вступает в режим голодания и не спешит расставаться с жиром. Те, кто не пропускает завтрак, расстаются с жиром гораздо проще. Поэтому не пропускайте первый прием пищи, именно он с утра запускает метаболизм. Лучше всего подойдут протеины для энергии и клетчатка, чтобы дольше оставаться сытым.

9. Вы не пользуетесь ножом

Иногда вы можете справиться с перееданием, просто разрезая еду на мелкие кусочки. Это может звучать по-детски, но согласно исследованиям, маленькие порции кажутся нам более привлекательными, а соответственно, мы наедаемся гораздо меньшим количеством пищи.

10. Вы не ведете пищевой журнал

Записывая то, что вы едите за день, вы сможете отследить количество потребляемых калорий. По данным исследования, в котором участвовали 123 женщины, те, кто вел пищевой дневник, похудели на большее количество килограммов, чем те, кто дневник не вел.

11. Вы до сих пор пьете газировку

Сладкие газированные напитки не приносят никакой пользы, даже если вы пьете только напитки с пометкой диетические, это настоящее преступление против стройной фигуры.

12. Вы недостаточно едите

Не голодайте, пытайтесь оставить калории на потом. Это не только пагубно влияет на метаболизм, но и, скорее всего, к ужину голод разыграется так, что переедания трудно будет избежать. Голодание не только не подходит для успешной потери веса, но и может привести к лишним перекусам между приемами пищи.

13. Вы не оставляете времени для отдыха

Стресс побуждает есть больше сладкого и жирного, поэтому не забывайте отдыхать и расслабляться. Еду (в разумных пределах, конечно!) можно заменить танцами или походом по магазинам, что благоприятнее скажется и на настроении, и на фигуре.

14. Вы едите слишком много обезжиренных продуктов

Выбор продуктов с меньшим количеством калорий и жира может быть обманчивым. Нередко в эти продукты добавляют немало соли, сахара или химических добавок для придания вкуса. Они не только менее питательны, но также и на вкус они кажутся легче, что обычно приводит к увеличению порций. Скорее всего, в итоге вы употребите больше калорий, чем если бы съели обычную порцию необезжиренного продукта.

15. Вы едите только в ресторанах

Поход в любимый ресторан отличный способ расслабиться, но очень часто ужин включает в себя не только большие порции блюд, но и десерт. Так как подсчитать калории в ресторане тоже довольно непросто, существует риск выйти из своего дневного бюджета. Не обязательно отказывать себе в удовольствии посещения любимого места, как раз-таки себя надо баловать, просто в следующий раз разделите блюдо пополам с подругой и вместо вина закажите воду без газа.

16. Вы себя никогда не балуете

Маленькая порция картошки фри и кусочек шоколадного торта не расстроит вашу диету. Согласно исследованию, даже если употребить на 600 калорий больше дневного бюджета, это никак не повлияет на объем вашей талии, разумеется, при условии, что вы не позволяете себе этого чаще раза в неделю.

17. Вы неправильно перекусываете после тренировки

Если время обеда еще не подошло, перекус после дневной тренировки не должен содержать более 150 калорий, для него хорошо подойдут 100 граммов творога, банан или небольшая горсть орехов.

18. Ваш партнер сбивает вас с верного пути

Супер, если вы вместе придерживаетесь ЗОЖ, но если у вашего партнера дурные пищевые привычки, ваши отношения могут пагубно влиять на фигуру. Невозможно сбросить вес, если ваш муж постоянно предлагает заказать на дом пиццу или роллы, поесть мороженого и выспаться в выходной день вместо похода в спортзал. Компромисс пойдет на пользу вам обоим, например, в следующий раз, когда вы пойдете в ресторан, попробуйте разделить закуски пополам или обойтись без десерта.

19. Вы полностью исключаете одну из пищевых групп

Вычеркивая целую группу продуктов, вы создаете в организме дефицит питательных веществ, который приводит еще и к желанию съесть все, что окажется у вас на кухне. Вместо полного исключения из рациона углеводов, замените обычные макароны на цельнозерновую пасту и уменьшите объем порции. Обычно полнит нас не сама паста, а слишком большая порция.

20. Вы недосыпаете

Ради ранних тренировок иногда приходится пренебрегать сном, но сон необходим для похудения. Отдых нужен для придания сил, а также для контроля аппетита: недостаток сна стимулирует гормоны, усиливающие аппетит.

21. Вы едите недостаточно овощей

Всем необходимо съедать от пяти до семи порций овощей и фруктов в день, но те худеющие, которые ставят овощи во главу угла своего рациона, обычно теряют и сохраняют вес успешнее. Овощи отличный источник витаминов, при этом они содержат очень мало

калорий, а входящая в их состав клетчатка позволяет дольше сохранять сытость.

22. Вы едите стоя

Прием пищи стоя у холодильника не способствует экономии времени, а вот набору веса вполне. Чтобы не съесть лишнего, лучше не есть на ходу, а отвести для приема пищи специальное время.

23. Вы носите одежду слишком большого размера

Свободная одежда очень удобная, но в ней можно забыть о том, как на самом деле выглядит ваша фигура, что не слишком хорошо сказывается на мотивации. Вместо этого носите облегающую одежду, чтобы постоянно иметь представление о своем внешнем облике, а лучше начинайте свой день в спортивной форме, она как нельзя лучше мотивирует к активным действиям.

24. Вы следуете диете только наполовину

Когда вы следуете системе Дюкана, Аткинса или своему собственному плану питания, вы не можете соблюдать правила только наполовину и ждать результатов. Соблюдайте правила, или ненавистные килограммы так и останутся на вашей талии.

25. Вы не можете обойтись без добавок и соусов

Салат одно из самых полезных блюд, но если добавить к нему бекон, мягкий сыр, орехи, сушеные фрукты и жирную заправку вроде майонеза, вы получите калорийную бомбу. Следите за тем, что вы добавляете в свой салат: так, 10 сухариков прибавят к вашему блюду целых 100 калорий.