40 маленьких хитростей, помогающих похудеть

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/40-malenkih-hitrostej-pomogayushih-pohudet/
Ограничения в питании, спорт, мотивация... Базовые способы сбросить лишний вес известны всем, однако о маленьких, но полезных хитростях знают немногие.

Вот список из 40 простых и порой очень неожиданных рекомендаций, которые помогут вам похудеть надолго и без лишнего напряжения.

1. Примерную суточную норму килокалорий, при которой вы не будете набирать вес, можно определить по такой формуле. Свой вес в килограммах поделите на 0,45 и умножьте на 14. Если же вы хотите не просто оставаться в форме, а похудеть, проделайте то же вычисление, только вместо реального веса подставьте желаемый. Придерживаясь этой заниженной цифры, вы будете терять килограммы - хоть и медленно, но верно.
2. Посыпайте корицей кашу, йогурт, кофе и любую другую пищу, с которой сочетается эта специя. Она обладает способностью ускорять метаболизм, и всего пол чайной ложки в день

поможет вам сбрасывать около килограмма за месяц.
3. Если вы едите в офисе, не обедайте за рабочим столом. Исследования показывают, что, сидя перед монитором или экраном телевизора, люди потребляют в среднем на 250 килокалорий больше.
4. Чаще смейтесь. 10-15 минут смеха ежедневно повышают недельный расход калорий на 280 ккал.
5. Благодаря содержанию клетчатки и низкой калорийности морковный сок помогает худеть на 1,8 кг в течение 1,5-2 месяцев. Норма потребления - 1 стакан (200 мл) в день.
6. Принимайте таблетированный кальций. Этот микроэлемент способствует расщеплению жиров и делает этот процесс на 2,6% более эффективным.
7. Во время занятий фитнесом или даже простой прогулки пешком слушайте ритмичную музыку - это мотивирует к физической активности и поможет вам заниматься дольше.
8. Не исключайте из питания нежирное красное мясо. Богатые белком продукты помогают наращивать мышечную массу, а мышечная ткань сжигает гораздо больше калорий, чем жировая, даже в состоянии покоя.
9. Затащите в фитнес-клуб друзей. По статистике, люди, занимающиеся спортом с группой знакомых, худеют на 30% сильнее, чем спортсмены-одиночки.
10. Ешьте меньше соли и больше красного перца. Бессолевая диета поможет избавиться от лишней жидкости, а перец содержит вещество капсаицин, ускоряющее обмен веществ на 25%.
11. Согласно опросу британских врачей, одна из главных причин спонтанного переедания - это стресс на работе. Если вы перенервничали, присядьте и сделайте несколько глубоких вдохов, можете попробовать технику диафрагмального дыхания (когда вдох осуществляется за счет мышц брюшного пресса). Вы постепенно успокоитесь, и желания заесть свои неприятности не возникнет.
12. Заниматься фитнесом надо с утра, до вашего первого приема пищи. Во-первых, это ускорит метаболизм на день вперед, а во-вторых, так организм будет расходовать энергию, полученную не из пищи, а из вашей же жировой ткани.
13. Пользуйтесь соевым соусом. Согласно недавним исследованием, соевый белок особым образом влияет на наши вкусовые рецепторы и вызывает быстрое чувство насыщения.
14. Перед подачей обеда на стол любые крупные куски пищи лучше порезать. Это позволит вам потреблять примерно на 20% калорий меньше, поскольку в порезанном виде порции кажутся человеку больше, чем если подаются одним куском. А обманув свои глаза, вы обманете заодно и желудок - и наедитесь быстрее.
15. Самый эффективный тренажер (с точки зрения сжигания калорий) - беговая дорожка. Самая эффективная после бега нагрузка - простая ходьба, заниматься которой вы можете и вне стен тренажерного зала.
16. Идеальным завтраком английские диетологи признали вареные яйца с куском хлеба или фруктами. Яйца богаты белком, благодаря которому организм лучше расходует полученные калории в течение всего дня, а присутсвующие в этом блюде углеводы зарядят вас энергией и не дадут быстро проголодаться.
17. Красное вино препятствует образованию жировых отложений в области живота. Такой эффект обеспечивает входящее в его состав вещество ресвератол, в свою очередь содержащееся винограде. Только не переборщите: одного бокала в день будет вполне достаточно.
18. Включайте спокойную классическую музыку, когда садитесь поесть. Под такой аккомпанемент люди съедают меньше в среднем на 15-20%, поскольку жуют медленнее и лучше наедаются.
19. Жуйте жвачку без сахара сразу после еды и два часа спустя. Это поможет справиться с немотивированным голодом.
20. Даже если вы сильно устали, никогда не пренебрегайте своей интимной жизнью. Занятие сексом сжигает 150 ккал за 20 минут и способствует выработке особого гормона, который ускоряет метаболизм.
21. Перекусывайте гранатом. Семена этого фрукта содержат вещество, препятствующее образованию жировых отложений, а сладкий вкус отбивает аппетит.

22. Мясо готовьте не на сковороде, а в духовке или на гриле (такая функция есть в большинстве современных плит). Этот способ обработки выводит из мяса лишний жир, а жарка, наоборот, его добавляет.
23. В зеленом чае кофеин сочетается с особым антиоксидантом, который ускоряет переработку жира в энергию. Таким образом, регулярное употребление этого напитка способно разогнать ваш обмен веществ почти на 20%.
24. Замените салат и другую зелень на свежий шпинат. При низкой калорийности в нем больше всего клетчатки, которая способствует очищению ЖКТ и помогает организму расщеплять жиры более эффективно.
25. Попробуйте козий сыр вместо коровьего: он на 40% менее калориен, но при этом не уступает по содержанию полезных элементов.
26. Вместо макарон или гречки используйте в качестве гарнира чечевицу или фасоль. Бобовые содержат много клетчатки и особую аминокислоту, благодаря чему помогают активно избавляться от жировых отложений. За 2,5 месяца на "бобовой диете" можно сбросить до 7 кг.
27. Полностью исключать жиры из своего меню нельзя, хотя бы потому что они необходимы для абсорбции многих витаминов и минералов. Лучше заменить их на "здоровые", т. е. вместо жирных молочных и мясных продуктов есть мясо индейки, рыбу, льняное и оливковое масло, яйца, орехи. Исследования показывают, что такая замена не только способствует похудению, но и чрезвычайно полезна для сердца.
28. Не пропускайте завтрак. Отказ от утренней трапезы увеличивает суммарное дневное потребление калорий примерно на 100.
29. Хотя яблоки стимулируют выработку желудочного сока и провоцируют аппетит, потребление одного яблока за 15 минут до обеда или ужина уменьшает суммарную калорийность вашей пищи на 150-200 в сутки. Ученые объясняют этот эффект яблок высоким содержанием клетчатки.
30. Салат, заправленный оливковым маслом, более "диетичен", чем сухие овощи. Когда мы потребляем оливковое масло, в организме вырабатывается особый белок, и он сообщает нашему мозгу, что голод утолен. Таким образом, вы подавляете остаточный аппетит и избегаете переедания.
31. Помидоры содержат редкий компонент, подавляющий в организме выработку гормона голода. Чтобы ощутить его действие, достаточно просто добавить несколько ломтиков к своему обеду, положить на бутерброд или в утреннюю яичницу.
32. Идеальный перерыв между приемами пищи - 3 часа. Если ждать до следующего перекуса или ужина дольше, уровень сахара в крови начинает скакать, обмен веществ сбивается, и вы рискуете накинуться на еду и переесть.
33. Добавляйте к мясным и овощным блюдам паприку. Калорий в ней почти нет, зато есть очень много витамина С, необходимого для переработки жировых отложений в энергию.
34. Наряду с оливковым маслом, салаты можно заправлять обычным уксусом или соусами на его основе. Он содержит кислоту, которая ускоряет процесс разложения жира и помогает худеть.
35. Не ешьте на ходу. Сидя за столом, человек съедает на 30% меньше.
36. Ешьте с "малоешками". Как говорят психологи, люди бессознательно сравнивают размеры своих порций с обедом соседа и подстраиваются под них. Поэтому женщины, обедающие с мужчинами, обычно съедают на 20-35% больше, чем обычно. А вот прием пищи на пару с подружкой оказывает обратное влияние.
37. Не валитесь в кресло сразу после занятий фитнесом или другой интенсивной нагрузки, как бы вы ни устали. Легкая прогулка в течение 15-20 минут продлит процесс разложения жира, а резкая остановка, наоборот, сведет эффект от ваших усилий к минимуму.
38. Энергетические напитки в 4-8 раз калорийнее кофе и способствуют резкому повышению уровня сахара в крови. Так что если кофе, даже растворимый, чуть ускорит ваш метаболизм и поможет в борьбе с лишними килограммами, баночные энергетики, наоборот, могут стать причиной появления лишнего веса.
39. Не пейте пакетированные фруктовые соки: в них слишком много сахара и сравнительно много калорий (40-60 на 100 мл). Калорийность свежевыжатых примерно такая же, но в них

содержатся легкоусвояемые сахара и гораздо больше клетчатки.
40. В обезжиренном молоке почти в 2 раза меньше калорий, чем в обычном, зато столько же кальция и фосфора, которые усиливают процесс переработки жиров в клетках. Кроме того, молочный жир вреден для сердца и сосудов и приводит к повышению уровня холестерина.