

7 ошибок, которые мешают вам похудеть



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/7-oshibok-kotorye-meshayut-vam-pohudet/>
Формула похудения звучит довольно просто: сжигай больше калорий, чем употребляешь. Но тысячи худеющих по всему миру знают, что не всё так просто. Есть множество нюансов и подводных течений, которые препятствуют потере лишних килограммов. Давайте разберём основные из них.

Слишком много белка. Часто можно встретить женщин, которые круглосуточно питаются низкокалорийным творогом или варёными яйцами. Возможно, поначалу они действительно стремительно худеют, но такая диета чревата проблемами с пищеварением в будущем и плохим внешним видом. Сделайте свой рацион максимально разнообразным. Лучше дольше худеть, чем нарушить обмен веществ, который является основной причиной лишнего веса. Слишком мало овощей. Ещё одна ошибка, которую принято допускать увлекаться фруктами и забывать об овощах. Это не удивительно: когда мы худеем, мы ограничиваем себя в сладком и сладкий вкус ищем во фруктах. Но чрезмерное употребление фруктов далеко не полезно для здоровья. Постарайтесь не забывать есть овощи. Они могут быть свежие или

приготовленные, разучите рецепты вкусных салатов, которые насытят вас физически и психологически.

Стакан сока на завтрак. Или кофе тоже распространённая опция. Многие девушки хотят использовать на пользу отсутствие аппетита по утрам. Вместо питательной каши они обходятся чашечкой кофе или стаканом апельсинового сока. Стоит ли говорить, что такая привычка губительна для вашего желудка. Пищеварение буквально нажимает на стоп, и вся еда в течение дня усваивается кое-как. К тому же риск переедания на ужин возрастает в разы.

Коварные весы. Не стоит доверять весам и взвешиваться каждый день работают они довольно обманчиво. Во-первых, вначале своего похудения вы сбрасываете внушительное количество килограммов (вероятно, задержавшаяся вода), после чего наблюдается значительное замедление темпов. Но у вас были другие планы, вы думали, что стремительное похудение будет продолжаться, а вес предательски не сдвигается с места. Очень часто эту проблему заедают в ближайшей булочной. Во-вторых, полноценный питательный ужин отразится на весах сильнее, чем чизкейк, но едва ли это пойдёт вам на пользу. Помните, что главное качество вашей еды, а не калории и результат на весах.

Чувство голода. По Интернету ходит стереотип: когда ты испытываешь чувство голода ты худеешь. Ужасная глупость. Стройная фигура и правильное питание не должны ассоциироваться с пытками и дискомфортом они должны стать вашим образом жизни.

Конечно, стоит отказаться от фастфуда и шоколадок на ночь для некоторых это большое испытание. Но в остальном вам следует питаться полноценно, вкусно и достаточно.

Спорт каждый день. Для того, чтобы поддерживать себя в форме, не обязательно записываться в Олимпийский резерв. 3-4 занятия в неделю будет вполне достаточно (прибавим к этому подвижный образ жизни, активный отдых, регулярные прогулки). Многие совершают следующую ошибку: покупают абонемент на фитнес и занимаются им до посинения каждый день. В итоге их неподготовленный организм в шоке от нагрузки, спорт вызывает у вас чувство тошноты и вы навеки разрываете отношения с физическими нагрузками.

Одно и то же. Сидеть на одной и той же диете, питаться одними и теми же продуктами, заниматься одной и той же программой, бегать по одной и той же тропинке... Мозгу нужно разнообразие. Иначе вы заскучаете и решите расслабиться за коробкой пончиков. Не ленитесь составлять себе разнообразное меню, интересный план тренировок, покупать разную одежду для занятий спортом и так далее. Будьте изобретательны.