

8 советов для правильного и здорового похудения



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/8-sovetov-dlya-pravilnogo-i-zdorovogo-pohudeniya/>

Лишний вес каждый день понемногу ухудшает здоровье. От него очень трудно избавиться, т. к. это не только физический труд, но и психологический. Для того чтобы худеть правильно и не ломать своё здоровье, необходимо иметь кое-какие знания.

Не пытайтесь изменить всё в один день

Многие люди пытаются в один момент поменять все свои привычки в еде. Такого никогда не произойдёт. Конечно, будет тяжело в один день перейти с жареной картошки на что-то более полезное. Постепенно заменяйте все вредные продукты на полезные, пока их в рационе совсем не останется. Наблюдайте за реакцией своего организма на полезные продукты. Выбор правильного питания и образа жизни должен прийти осознанно.

Выброс кортизола только навредит

Каждый раз при похудении нервы человека на пределе, из-за того, что он делает похудение каким-то нереально сложным. Это способствует выработке кортизола – гормона, набирающего вес. Старайтесь не волноваться и управлять стрессом.

Не пренебрегайте нормой калорий

Неправильно есть меньше или больше нормы. И то и другое способствует набору веса. Свою норму нужно рассчитать самостоятельно и следовать ей.

Дневник питания

По статистике, люди, ведущие подобный дневник, меньше срываются и быстрее приходят к результату. Такой дневник можно вести где угодно, но особенно удобны приложения для смартфонов.

Вода

Для сжигания жира необходима вода. Поэтому так необходимо поддерживать водный баланс организма. Вода необходима для здоровья, поэтому просто умножьте свой вес на 30 и получите количество миллилитров воды в день.

Приёмы пищи

Для похудения лучше есть меньшее количество еды, но чаще (около 5 раз в день). Основных приёмов должно быть 3, а дополнительных – 2. Питаться нужно регулярно и не забывать про правильный водный баланс.

Спорт

Без спорта снижение веса рано или поздно остановится. Для правильного и ускоренного похудения необходим хороший метаболизм, который появляется благодаря регулярным тренировкам. Для похудения необязательно ходить в зал, можно бегать, кататься на велосипеде, ходить или просто заниматься дома.

Нет слову «диета»

Это хороший психологический приём, который поможет избавиться от навязчивых мыслей о еде. Запомните, правильное питание – не просто способ похудеть, это способ поменять свой образ жизни. Правильное питание не должно портить жизнь и исключать абсолютно всю любимую пищу.