

## Быстрое похудение: 5 привычек для стройного тела



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/bystroe-pohudenie-5-privyчек-dlya-strojnogo-tela/>

Каждая женщина в погоне за красивым телом. Одним стройное тело дается легко, а другим женщинам нужно приложить немало усилий, чтобы добиться желаемых форм. Спорт, правильное питание, здоровый образ жизни – все это хорошо, но должны быть выработанные привычки, которые помогут вам эффективно худеть и не опасаться того, что ушедшие килограммы однажды вернуться на старое место.

Сон – это восстановление. Чтобы гормоны не устраивали забастовку и не требовали очередной кусочек шоколадки, вам нужно вовремя и в достаточном количестве отдыхать. Заведите привычку ложиться примерно в одно и то же время, тогда утренние подъемы не станут такими мучительными, будет хватать сил на гимнастику, а голод в течение дня будет беспокоить гораздо меньше.

Не ленитесь делать несложную зарядку каждое утро. Во-первых, это дисциплинирует. Во-

вторых, ускоряет обмен веществ. В-третьих, придает бодрости, сил и энергии на весь день.

Возьмитесь за правило раз в неделю устраивать себе разгрузочный день. Например, ешьте исключительно творог и зеленый чай. Это полезно для пищеварения и способствует детоксикации организма.

Еще один важный принцип правильного питания – кушать нужно каждые 2,5-3 часа. Небольшие промежутки между приемами пищи не позволят вам сильно проголодаться и впоследствии вы не будете «забывать» голод вредными перекусами, а на обед хватит и небольшой порции. Ко всему прочему, частые приемы пищи ускоряют метаболизм, а это приводит к похудению без особых усилий.

Все сладкое, мучное и сахарное съедайте до 12 часов дня. Это касается не только кондитерских изделий, но и фруктов. До обеда твой обмен веществ максимально быстрый, потому он с легкостью «переработает» все простые углеводы. Съедая сладости в первой половине дня, вы освобождаетесь от желания слопать вкусненькое перед сном. А лишние калории за день сожгутся и не осядут сантиметрами на талии и бедрах.