

# Что есть после шести, чтобы можно было похудеть?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/что-есть-после-шести-чтобы-можно-было-похудеть/>

1. Легкоусвояемые продукты. К ним относятся овощи, отварной картофель, морепродукты, рыба, сладкие фрукты. Не рекомендуется употреблять йогурты и бульоны, которые быстро выводятся из организма.
2. Низкокалорийная пища. Постарайтесь оставлять на вечер четверть от обычного суточного рациона, а калорийные блюда употреблять до трех часов дня.
3. Нежирные продукты. Жирная пища дает чувство тяжести в желудке и может стать причиной плохого сна.
4. Пища с содержанием магния и калия. Считается, что такая пища, употребленная за 2 часа до сна, способствует расслаблению мышц и стабилизации работы головного мозга. Поэтому стоит обратить внимание на такие продукты, как рыба запеченная, зелень, капуста, зеленый

горошек, злаки.

Есть такие совсем некалорийные продукты, которые вызывают сжигание большого числа калорий и приводят к похудению. Если употреблять их вечером после занятий спортом, то можно добиться хороших результатов.

Речь идет о капусте, дыне, моркови, сельдерее, треске, крабах, абрикосах, яблоках, чернике, брокколи, свекле, вишне, огурцах и др.

Главное выбирайте подходящие для вечерней трапезы продукты и тогда проблем с весом не возникнет.