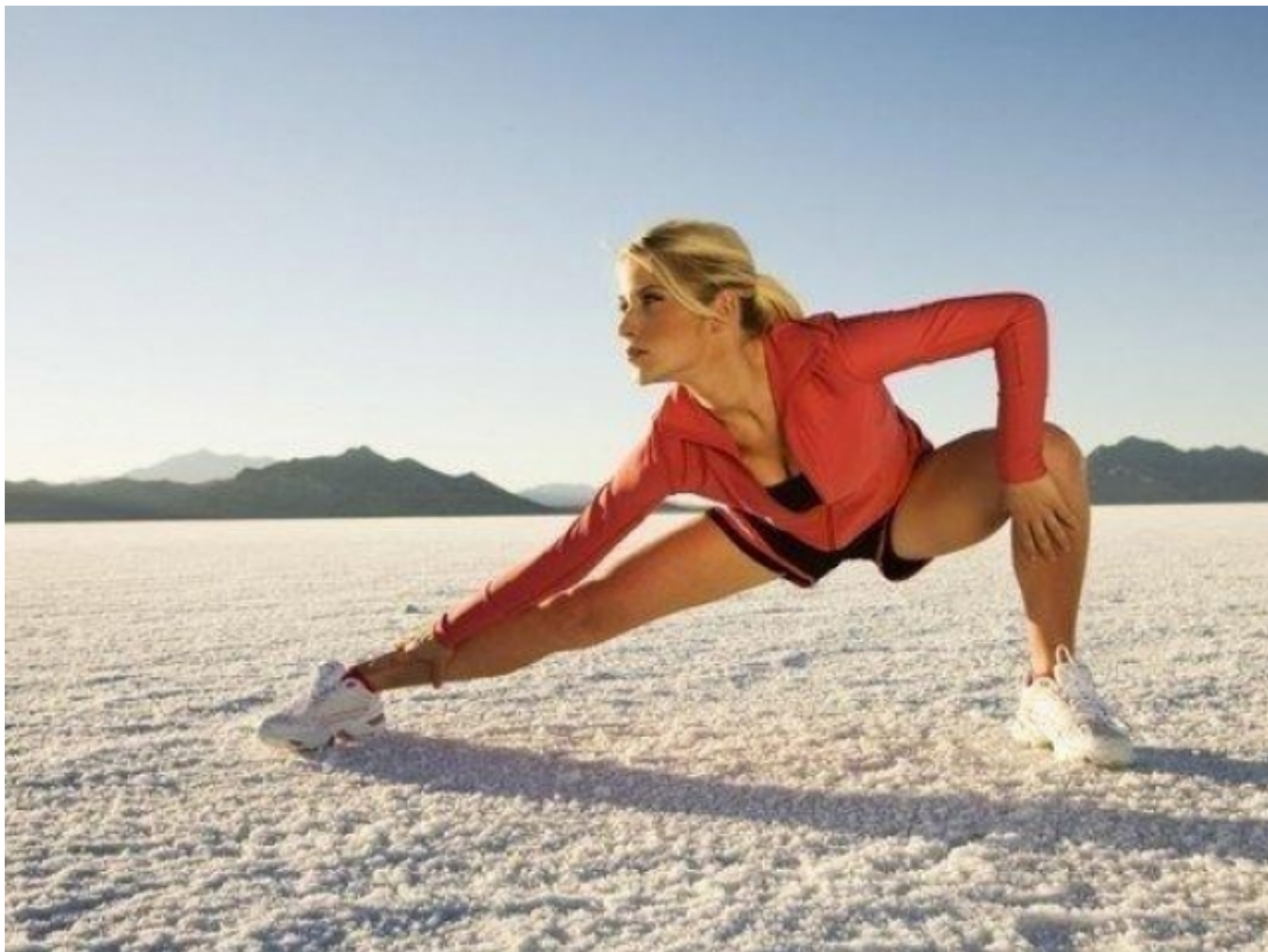


Хорошие диетические советы



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/horoshie-dieticheskie-sovety/>

Если у вас не ожирение, а просто слегка раздражающая полнота и относительно здоровый организм, вам подойдут данные советы. Наша цель улучшить обмен веществ, питаться без ущерба организму, но чтобы при этом худеть.

1. С утра чай из имбиря, зеленый чай без сахара, или 1 чашечка кофе. Советы по поводу воды с лимоном натошак могут нанести вред вашему ЖКТ, хотите рискнуть - рискуйте, а имбирь и пустой зеленый чай - отличное пусковое средство на утро для еще не проснувшегося организма. Кофе также позитивно влияет на организм, но в ограниченном количестве.
2. Всю еду условно можно поделить на углеводную, белковую, жирную, хотя это не абсолютное деление, большинство продуктов смешанного типа. Но то, что рыба и яйца- это белок, а масло- это жиры, думаю, запомнить не особо сложно. Жирное и углеводное ешьте в 1 половине дня, после обеда - все остальное, легкое.
3. Нельзя убрать полностью жиры из еды, просто контролируйте их количество, чтобы

витамины в организме усваивались, но не было переизбытка жиров. Жареную еду промокайте бумажным полотенцем или обыкновенной салфеткой и вы сэкономите ваши сосуды эластичными и здоровыми.

4. Частое заблуждение, что толстеют только из-за жиров, однако углеводы не менее коварны, и их нужно значительно ограничивать или заменять на белковые продукты, которые не откладываются, но способны насытить организм надолго, и жор отступит.

5. Белковая диета - это хорошо для снижения веса, однако не забывайте на возросшую нагрузку на почки и др. органы. Пейте больше чистой воды, так как все хорошее в магазинном мясе может плохо сказаться на почках.

6. Воды нужно пить 2 литра в день. Не сока, не супа и морса - а чистой воды. Воду пить по чуть-чуть, а не сразу 2 литра, чтобы не провоцировать целлюлит.

7. Соль и сахар действительно белая смерть, хотя бы замените обычную соль йодированную. А от сахара в чае и кофе можно легко отвыкнуть за неделю.

8. Продукты, которые ускорят ваш обмен веществ: грейпфрут, имбирь, зеленый чай, свежий ананас, острые специи.

9. Продукты, которые обожают вашу талию мучное, сладкое, жирное, крахмалистые овощи и фрукты.

10. Не нужно истязать себя физическими нагрузками, чтобы их возненавидеть. Изучите систему дыхания бодифлекс по сожженным калориям она даже более затратна, чем фитнес и даже степ-аэробика, бодифлекс не требует активности на протяжении часа, и действует локально, а не в общем на весь организм. Надо стройные бедра - получи, надо подтянуть живот - получи. Среди прочего для женщин наиболее подходят восточные танцы и плавание 2-3 раза в неделю. Минимум!

11. Перед тренировками можно пить Л-карнитин это делает даже прогулку энергозатратным делом, однако злоупотребление им может негативно сказаться на слабом сердце. Также полезны массажи и обертывания процесс похудения должен быть комплексным, а не просто ограничением в какой-то продукте.

12. Есть до 6 вечера, а потом вещать замок на холодильник поможет только тем, кто ложится спать в 8-9 часов вечера. Если же подобная роскошь сна не для вас, то запомните последний прием пищи - за 3-4 часа до сна, но никак не в 17-59, если вы ложитесь спать в час ночи.

13. Диета это не голодовка или прием 1 продукта, это способ питания на долгий период, сделайте наши советы для себя привычкой, и не придется мучить друзей своими угрызениями совести в пиццерии, а мужа исповедью о ночном дожде.