

## Как есть и не толстеть?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-est-i-ne-tolstet/>

Придерживайтесь простой пропорции в питании:

Меньше жиров и быстрых углеводов – больше овощей, хороших углеводов и клетчатки. Ведь посудите сами – у худых людей чуть другие привычки. Как в питании, так и в жизни. Значит, и вам нужно кое-что поменять.

Я хочу привести вам несколько правил, в которых таится ответ на вопрос: как есть и не толстеть.

Основные приемы пищи делайте по правилу тарелки. Я его талдычу уже не первый год всем подряд. Его прелесть в том, что оно простое в исполнении. Вам не надо ничего считать. Просто делайте так, как написано и будете худеть.

Пейте воду правильно. Обязательно.

Не спешите, когда кушаете. Кушайте медленнее.

Соблюдайте режим питания. Т.е. питайтесь в одно и то же время.

Не кушайте за три часа до сна.

Не налегайте на жирную и быстро углеводную пищу. Сладкое, жаренное, Хлеб, макароны и т.д.

Не налегайте на продукты со скрытыми жирами.  
Живите активнее. Не валяйтесь на диване. Гуляйте, дышите, отдыхайте активно.  
Не садитесь на диеты – это только заставит вас пополнеть. Seriously.  
Просто начните есть НОРМАЛЬНО. И все будет.

Как есть и не толстеть? – Надо есть так, чтобы организм не толстел.  
Капитан очевидность с вами, но так и есть. Как бы это не звучало. Мы едим так, чтобы толстеть, а надо это исправлять.  
Правда, все просто. Внедрите все, что я вам написал выше – и вы не только не будете набирать вес, еще и похудеть сможете.