

# Потерять все ненужное: простые и эффективные советы по похудению



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/poteryat-vse-nenuzhnoe-prostye-i-effektivnye-sovety-po-pohudeniyu/>

Все мы хотим выглядеть красивыми и стройными. Не последнюю роль здесь играет питание, которое влияет на обмен веществ и помогает нам избавиться от лишних килограммов, а также сохранить форму, когда желаемый результат уже достигнут.

Но как же следует питаться, чтобы быть в отличной форме? Вы наверняка уже не раз слышали все базовые советы по правильному питанию, но лучше всегда иметь их под рукой, чтобы не поддаваться минутным слабостям и не свернуть с намеченного пути к стройности, молодости и красоте.

## 1. Не заедайте стресс

Стресс является одной из главных причин переедания. И чаще всего, пытаясь "заесть" проблемы, мы грызем не низкокалорийную морковь, а сладкое печенье. Если вы чувствуете,

что не можете в этот момент справиться с голодом, выпейте сначала чашку зеленого чая, примите ванну или сделайте несколько асан. Это поможет вам переключиться и немного расслабиться, после чего голод будет ощущаться не так сильно.

## 2. Не путайте жажду и голод

Мы нередко путаем эти две базовые потребности нашего организма и вместо того, чтобы выпить стакан негазированной воды, перекусываем не самой полезной пищей. Если вам такое тоже свойственно, то попробуйте в следующий раз, когда вам пришла в голову мысль о еде, выпить небольшими глотками стакан воды и подождать 5 минут. Скорее всего, есть вам потом уже не захочется.

## 3. Не пропускайте завтрак

Это очень простой совет, который тем не менее многие игнорируют, оправдываясь тем, что на утренний прием пищи просто нет времени. В итоге такой необдуманный подход к режиму питания приводит к перееданию в вечернее время, когда у организма уже нет возможности потратить съеденные калории и он автоматически откладывает их про запас.

## 4. Ешьте меньше соли

Соль, безусловно, делает даже простые овощи вкуснее, но не стоит ею злоупотреблять. Она разжигает аппетит, а также задерживает жидкость в организме, вызывая отеки. В результате вы получаете более дряблое тело и лишние килограммы на весах. Для того чтобы этого не происходило, солите любое блюдо уже в тарелке, а не во время приготовления и, конечно же, следите за количеством соли.

## 5. Спрячьте сладости

Казалось бы, такой банальный, но невероятно эффективный совет. Если вы, открывая кухонный шкаф, будете постоянно наткаться на пачки любимого печенья и вазочки с конфетами, вам обязательно захочется что-нибудь из этого съесть. Именно поэтому уберите их туда, где не сможете видеть каждый день, и доставайте только тогда, когда вам действительно захотелось сладенького.

## 6. Не ругайте себя

Раз уж мы упомянули о том, что вы можете позволить себе любимые лакомства, стоит отметить, что не надо себя потом за это ругать. Процесс похудения невозможен без маленьких нарушений режима питания, важно только следить за тем, чтобы это происходило не чаще 1 раза в 2-3 недели. И побаловав себя куском торта или шоколадкой, получите от этого истинное удовольствие без угрызений совести.

## 7. Не голодайте

Такую ошибку совершают те, кто надеется на быстрый результат, забывая, что лишние килограммы копились годами и избавиться от них за неделю невозможно. Кроме того, голод это сильнейший стресс для организма, и вернувшись потом к привычному питанию, вы рискуете набрать больше килограммов, чем потеряли за время голода. Лучше рационально подойти к вопросу похудения и не ждать мгновенных результатов.

## 8. Ешьте мясо

Мясо это, как известно, белок, который не будет откладываться на талии в виде жировых отложений, поэтому замените все мясные полуфабрикаты на птицу или нежирные виды

мяса. Но есть один важный момент: старайтесь готовить мясные блюда без масла, например, на пару, в духовке или на гриле.

#### 9. Не отвлекайтесь во время еды

Современный ритм жизни заставляет нас делать несколько дел одновременно. Мы часто смотрим телевизор, читаем или работаем за компьютером во время еды, а делать этого не стоит. Спланируйте свой день так, чтобы уделить хотя бы 10–15 минут на каждый прием пищи. Так вы избежите регулярного переедания и будете дольше чувствовать себя сытыми.

#### 10. Сократите потребление сахара

Если вы привыкли класть сахар в чай или кофе, то постарайтесь заменить его на мед, сироп агавы или стевию. Это не только полезнее, но и вкуснее. А если не можете устоять перед шоколадным батончиком, в котором содержится чуть ли не недельная норма сахара, то просто почистите зубы. Мятный вкус приглушит желание съесть что-нибудь сладкое.

#### 11. Ешьте регулярно

Этот совет известен всем, но далеко не все ему следуют. Согласны, что непросто привыкнуть к новому графику и есть по часам, но если на начальном этапе приложить усилия, организм вас обязательно поблагодарит. Вы будете чувствовать себя бодрее, а лишние килограммы начнут таять буквально на глазах.