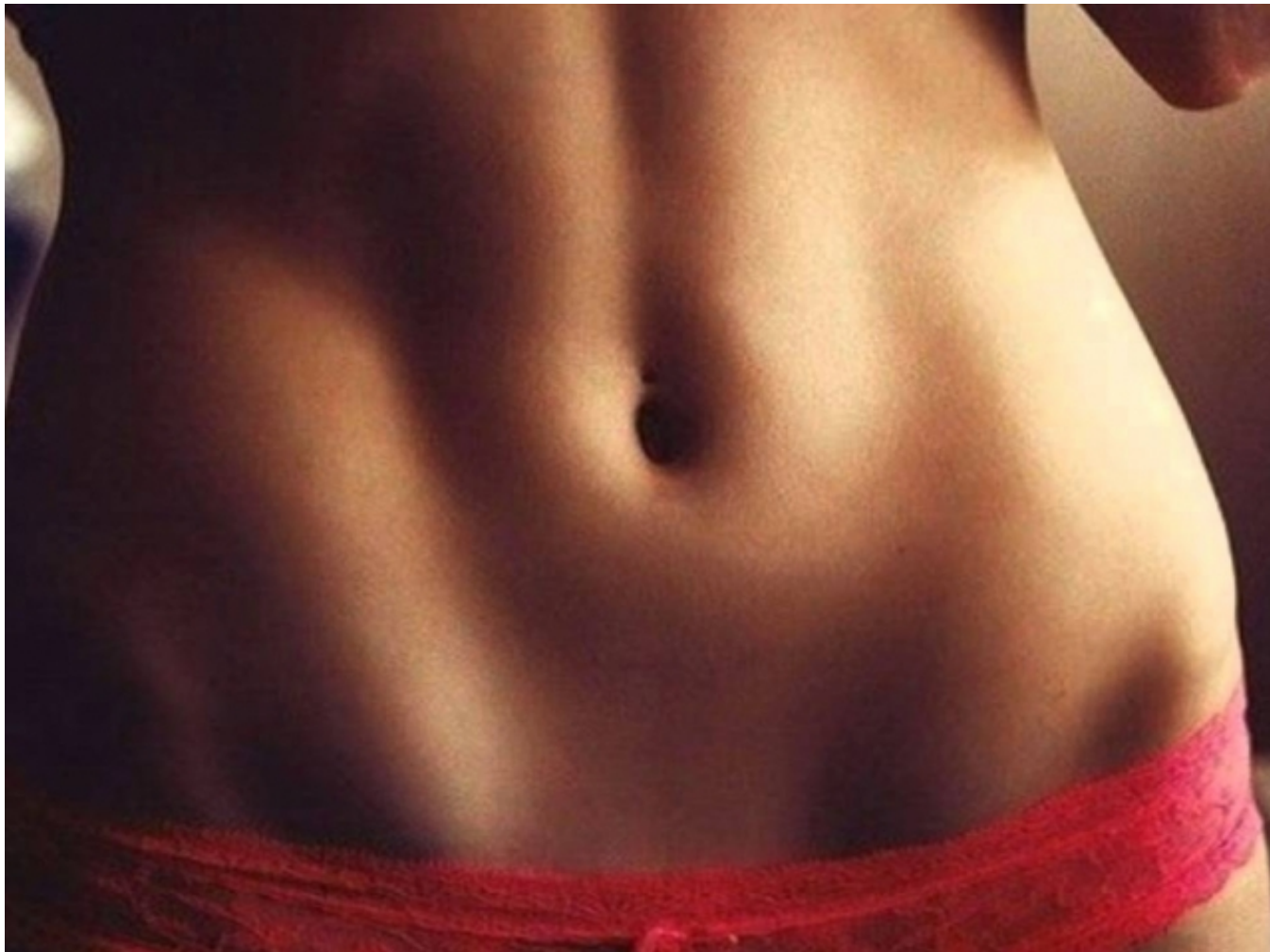


Разные мелочи приносят результат



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/raznye-melochi-prinosyat-rezultat/>

1. Правило «Одной ложки»

Не доедайте. Оставьте на тарелке одну ложку еды. Мелочь? А если обед из трех блюд? А если оставить и в завтрак, и в обед, и в ужин? 100-150 ккал минус к рациону.

2. Хочешь есть – попей.

Жажда часто маскируется под голод или даже головную боль.

Как то я полдня мучилась головной болью непонятно от чего, пока не вспомнила, что с утра выпила всего одну чашку кофе (кофе – не вода, это, надеюсь, все помнят?). И все. Полтора литра воды, выпитые после этого в течение полутора часов, убрали головную боль.

3. Хочется сладкого – поешь мяса.

Если вас просто ломает при виде шоколадки или сладкой булочки, это вовсе не означает, что организму не хватает этой самой булочки. Просто мозг – самая эгоистичная часть организма, требует того единственного, что может «сожрать» - глюкозу. Но это еще не повод идти у него на поводу девушкам в ПМСе особенно актуально. Запаситесь нежирным творогом, курицей и рыбой. Это спасает.

4. Устали работать за компьютером? Встаньте и пройдитеесь.

Казалось бы, какой там длины этот офисный коридор? Но тут дело в принципе. Сидя, ваш организм «сжигает» в час приблизительно 0,9 ккал на кг тушки. А стоя – уже вдвое больше. А если еще и походить, то расход калорий увеличится уже втрое. Если выходить из-за компьютера на 5-10 минут каждый час (охрана труда на этом настаивает), то такими вот «прогулками» вы наберете за рабочий день ЧАС ходьбы – 240-250 ккал дополнительного расхода. А если еще каждый раз выходить в коридор, когда вы разговариваете по мобильному телефону, и бродить там до окончания разговора. Я вот очень люблю разговаривать с мамой: меньше 15-ти минут никак не выходит. А еще одна моя френдесса, выпивая в течение рабочего дня 2 литра воды, каждый раз когда (извините за подробности) идет в туалет, делает там по 25 приседаний. Приблизительно 150 приседаний за рабочий день. Её пятой точке это очень помогает :)

5. Ходим пешком по лестнице.

Банально, но энергозатратно. По расходу калорий приблизительно, как занятие легкой степ-аэробикой. И так же подтягивает попу до нужного уровня. Кстати, пока я поднимаюсь на свой девятый этаж, я сжигаю почти 40 ккал. А если еду на лифте, то только 3. Очень существенная разница. Подъем пешком ЧЕРЕЗ ступеньку позволяет увеличить энергозатраты еще в полтора раза.

6. Спиртное – ЗАСАДА!

В литре чистого спирта (96%) 7000 ккал. Соответственно, каждый градус в напитокке – это 1% 1% - это 7 ккал. Безобидные сто грамм сухого вина содержат 8-10 градусов – 56-70 ккал. А в бокале этого вина, обычно грамм 250 – 140-170 ккал.

Итого: эти мелочи в сумме дадут вам минус 500 ккал в день, которые вы не съедите или дополнительно затратите.

А ведь чтобы сжечь эти 500 ккалорий в зале еще постараться надо!