Секреты, помогающие удерживать вес в течении всей жизни

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/sekrety-pomogayushie-uderzhivat-ves-v-techenii-vsej-zhizni/

1. Ешьте фрукты на завтрак

Старайтесь есть фрукты в первой половине дня, особенно по утрам на завтрак. Они очень благотворно влияют на организм, будучи богаты витаминами, калием, магнием, кальцием, железом и натрием.Фрукты, что мы съедаем на завтрак, удовлетворяют тягу к сладкому, которая неизбежно возникает в течение дня, и, таким образом, помогают вам отказаться от послеобеденного десерта.

2. Шоколад? Можно, но только очень осторожно!

Зачем лакомиться шоколадом по вечерам, когда это неизбежно загрузит вас огромным количеством калорий, что непременно отложатся в самых неподходящих местах? Тем более, что шоколад возбуждает нервную систему, а оно вам нужно на ночь глядя? Ведь всегда можно отложить это удовольствие до утра следующего дня, или даже до обеда, - только не позже двух часов дня. Таким образом, ваша прихоть будет удовлетворена, но без особого

вреда для фигуры!

3. Если вам по вкусу орехи, фундук, миндаль или любые семечки, ешьте эти полезные плоды во время послеобеденного перекуса. Процесс их переваривания занимает больше времени, что способствует здоровому состоянию печени и не позволяет вам набирать вес. Таким образом, вы пополните запасы полезных жиров в организме и сможете впредь наслаждаться великолепным вкусом масличных плодов, не набирая лишний вес.

4. Пейте только натуральные соки
Откажитесь раз и навсегда от сладких газированных напитков, которые не принесут вам ничего, кроме вреда, лишних килограммов и постоянных вздутий. Отдайте предпочтение натуральным сокам – апельсиновому, грейпфрутовому, ягодному или лимонаду. Они не только подарят вам восхитительные вкусовые ощущения, но и помогут наладить пищеварительную функцию. Обязательно включите в свой рацион и томатный сок, который можно пить как сам по себе, так и с добавлением соли и специй.

5. Больше специй
Специи оказывают поистине чудодейственный эффект на человеческий организм. Они помогают очистить организм от токсинов и даже удалить лишний жир. Корица снижает уровень глюкозы в крови, а также способствует потере лишних сантиметров на талии, а ведь известно, что именно эта зона больше всего страдает в результате дисбаланса инсулина в организме.
Тмин стимулирует обмен веществ и кровообращение. Молотый красный перец также «заводит» метаболизм и сжигает лишний жир, особенно на животе и бедрах.
Базилик стимулирует пищеварение, выводит газы и удаляет токсины.

6. Обязательно включите в свой рацион рыбу
Полезные качества рыбы уже давно известны любому человеку. Именно поэтому вы обязательно должны включать ее в свой рацион не реже двух раз в неделю. Главное преимущество этого продукта – жирные кислоты Омега 3, которые помогают организму бороться с ожирением, обеспечивают его энергией и усиливают ваш физический и моральный тонус.
Больше всего жирных кислот Омега 3 содержится в таких сортах рыбы, как макрель, сельдь, сардина, тунец и лосось. Чтобы во время готовки ценные качества не пропали, рыбу следует отваривать, готовить на пару либо мариновать.

7. Не ешьте цитрусы на ночь
Вечером старайтесь не есть цитрусовые, они способствуют увеличению кислотности, а также возбуждают нервные центры. И даже если вам удастся без проблем заснуть, то ваш сон будет беспокойным, и утром вы будете чувствовать себя невыспавшимся. Кроме того, не смешивайте несколько видов цитрусовых, это может вызвать сильнейшее вздутие. Наслаждайтесь каждым фруктом в отдельности.

8. Вода – наиважнейший элемент правильного питания
На первый взгляд, что может быть банальнее обычной питьевой воды? Но уже неоднократно доказан тот факт, что именно вода играет важнейшую роль для налаживания работы всех функций нашего организма и, безусловно, помогает сохранить стройную фигуру.
Вода способствует поддержанию веса в норме, так как обладает необыкновенным качеством регулировать обмен веществ и улучшать процесс пищеварения. Она существенно важна для транспортировки питательных веществ, которые кислород доставляет из крови во все органы.