

Советы для похудения



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/sovety-dlya-pohudeniya/>

1. Выбрось вкусности

Пачка чипсов. Крекеры. Шоколадка. Избавься от всех вредных продуктов, к которым больше всего тянет, особенно тех, которыми уже объедалась. «Если ты заранее знаешь, что в полночь доберешься до остатков торта в холодильнике, лучше выброси их сразу», говорит Бренди Тэле, сбросившая 60 кг после того, как ей диагностировали диабет 2-го типа. Вместо этого подмени «запрещенку» здоровыми продуктами. Позволь себе пару сладких свежих фруктов на десерт.

2. Наведи порядок на кухне

По результатам некоторых исследований, беспорядок на кухне может провоцировать переедание. Обрати особое внимание на то, что стоит на видных местах. Если первое, что бросается в глаза, когда заходишь на кухню, это шоколадное печенье в прозрачной банке, ты рискуешь попасть в группу людей, которые весят в среднем на 9 кг больше тех, кто вредную еду прячет с глаз долой.

3. Следи за своими успехами

Веди дневник питания и честно записывай туда все (да-да, украденная из тарелки друга картошка фри тоже считается), чтобы видеть, откуда берутся калории. Исследование в *American Journal of Preventive Medicine* показывает, что благодаря этому способу можно потерять в 2 раза больше лишних килограммов.

4. Собирай фолловеров

Социальные сети лучший мотиватор: пристально следящие за тобой глаза друзей и фолловеров помогут тебе придерживаться плана. Американка Кристина Донателла, к примеру, ныне персональный тренер, завела страничку о своей диете и тренировках в «Фейсбуке» и похудела на 82 кг.

5. Проведи переоценку порций

Невероятно, как много худеющих недооценивают то, сколько они едят. Помогут гаджеты: к примеру приложение для смартфона MyFitnessPal – чтобы отслеживать размер порций; тарелка с функцией контроля порций – чтобы было можно невооруженным глазом определить, сколько нужно белков, овощей и углеводов.

6. Не пропускай завтрак

Наука пока не постановила, влияет ли это на количество покидающего тебя веса, но наши похудевшие барышни уверены да! Почти каждая из них начинала день с порции чего-нибудь полезного творога с ягодами, например, или йогурта с гранолой. Ранний завтрак запускает метаболизм и помогает не желать кекс или пончик в 11 утра.

7. Готовь сама

Согласно исследованиям, люди, которые готовят почти всегда сами, потребляют меньше калорий, углеводов, сахара и жира, чем те, кто делает это редко. Если у тебя все же слишком мало времени или сил, попробуй следующий трюк: в воскресенье приготовь большую кастрюлю какого-нибудь полезного супа и ешь его на протяжении недели.

8. Добавь клетчатку и жир

Клетчатка разбухает в желудке и медленно переваривается а значит, ты дольше будешь чувствовать себя сытой. Ищи ее в цельных зернах, овощах и фруктах. Здоровые жиры (оливковое и ореховые масла, например) в разумных количествах улучшают вкус, дают тебе энергию и помогают организму усваивать полезные вещества.

9. Начинай тренироваться дома

Пока твой вес еще оставляет желать лучшего, заставить себя пойти в спортзал может быть сложно. Но ничто не мешает тебе заниматься на своей территории по собственному расписанию силовая тренировка, пока малыш заснул, как вариант.

10. Добавь силовую тренировку к кардио

Если ты намерена сбросить побольше, нужно сочетать аэробику с силовыми тренировками. Соппротивление помогает нарастить сухую мышечную массу, сжигая калории и поддерживая метаболизм на высоком уровне, это особенно важно, когда вес остановится на недостаточно малой цифре.

11. Проводи высокоинтенсивные интервальные тренировки

Ученые сравнивали обычные тренировки с теми, что чередуют 8 секунд серьезной нагрузки с 12-секундными периодами восстановления. Результат: выбравшие высокоинтенсивную интервальную тренировку сжигают значительно больше жира. Потому что, выкладываясь по полной, ты запускаешь жиросжигающие гормоны. Силовые тренировки с берпи, выпадами и становыми тягами в быстром темпе с ограниченным по времени отдыхом между подходами могут спровоцировать ту же реакцию.

12. Участвуй в соревнованиях

Многие из наших худеющих читательниц записывались на забеги по 5 или 10 км, полумарафоны и марафоны. Мораль: испытывать свои фитнес-способности в соревновании отлично мотивирует и повышает самооценку!

13. Балуй себя с умом

Маленькие угощения помогут тебе не затосковать, пока худеешь, так что раз в день можно съесть понемногу того, что любишь (рассчитывай калорий на 150). Эта уловка разница между строгой диетой и стилем жизни, которого ты сможешь придерживаться всегда. К примеру, можешь подменить порцию мороженого долькой шоколада или печь не традиционный пирог, а его мини-версию.

14. Планируй заранее

Когда отправляешься на ужин в ресторан, следуй совету офицера полиции Лариссы Реджетто, сбросившей 48 кг: изучи меню заранее, чтобы не заказать сгоряча что-нибудь совсем недиетическое. Исследования показывают, что люди, визуализирующие то, что только собираются съесть, потребляют в итоге меньше калорий.

15. Ешь больше белка

Это питательное вещество крайне важно для построения и восстановления мышц, оно делает кости крепче и заставляет организм сжигать больше калорий. Чтобы узнать свою суточную норму белка, раздели новый вес пополам именно это количество граммов нужно распределить между приемами пищи в течение дня.