

Советы худеющим



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

1) Откажитесь от "быстрых углеводов". Исключите из своего рациона четыре главных продукта:

- сахар
- мучное
- картошку
- белый шлифованный рис.

Под сахаром подразумевается не только то, что кладут в чай, а вообще все продукты содержащие сахар - пирожные, конфеты, сухофрукты и тп. Кстати, коричневый сахар - такой же быстрый углевод как белый.

"Мучное" - это все, что содержит муку - хлеб, пирожные, мясо в панировке и тп. Белый

шлифованный рис - такой же быстрый углевод как манка. Выбирайте вместо него темные виды риса - необработанные. Картошка, особенно жареная, худеющим противопоказана.

2) Если вы хотите похудеть, нельзя голодать. Организм не знает для чего вы голодаете, и чтобы сохранить вам жизнь, начинает откладывать жиры прозапас. Не подавайте вашему телу повод запастись жиром - ешьте, когда голодны, но выбирайте малокалорийные продукты.

3) Если вы худеете, ваш главный продукт - это овощи. Они малокалорийны и богаты питательными веществами, которые помогают нам выглядеть и чувствовать себя хорошо. Чем разноцветнее ваша тарелка, тем полезнее.

4) Не пробуйте худеть быстро - это невозможно. Те люди, которым удалось похудеть, потратили на это месяцы. Все, что быстро уходит, придет обратно так же быстро. Ведь жизнь кончается не завтра, не торопитесь.

5) Не качайтесь тренажерах. Вы будете наращивать мышечную массу, уставать, еще больше хотеть есть. Лучший спорт для худеющих - это ходьба, долгие спокойные прогулки, не менее 4 км в день.

6) Если позволяете себе хлеб или макароны (мучное), они должны быть только из цельнозерновой муки. Цельнозерновые продукты продаются в диетических отделах супермаркетов и во многих аптеках.

7) Не отказывайтесь от завтрака. Днем у вас еще есть время потратить лишние калории, а вот плотный ужин на ночь точно отложится в виде жира. Перенесите плотное питание на утренние часы, а к вечеру старайтесь есть как можно менее калорийные продукты. Если позволяете себе пирожное или кусочек шоколада, съедайте их утром, в первой половине дня.

8) Вместо майонеза и сметаны заправляйте салаты лимонным соком и нежирными соусами.

9) Если срываетесь на вредную жирную пищу, например, жареный шницель в панировке, промакните его салфетками, чтобы впитался жир. Это уменьшит калорийность.

10) Не начинайте день с апельсинового сока, как это любят делать в мексиканских сериалах. Свежевыжатые соки очень полезны, но фруктовые соки содержат сахар, который мгновенно усваивается. Пейте овощные соки, а не фруктовые.

11) Пейте много воды, не менее 4-5 стаканов в день. Именно воды, а не чая или кофе.

12) Регулярно делайте массаж.

13) Любите жизнь. Лишний вес зачастую всего лишь следствие неправильного отношения к жизни, ваших страхов и неуверенности.