

Спасаем талию: 10 привычек, от которых лучше избавиться



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/spasaem-taliyu-10-privyчек-ot-kotoryh-luchshe-izbavitsya/>

Вы можете часами убиваться в спортзале, но пока не нормализуете питание, добиться прекрасной физической формы будет достаточно сложно. Сбалансированный рацион это как минимум половина успеха в борьбе с лишним весом.

Конечно, сразу включить в рацион все необходимые продукты и исключить из него ненужные, будет достаточно сложно. Каждый человек учится на своих ошибках и корректирует питание исходя из результатов и внутренних ощущений.

Однако есть такие распространенные привычки, которые многие совершают неосознанно. На первый взгляд, они совсем не кажутся вредными, а на деле могут навредить вашей талии.

Мы составили для вас список из 10 вредных привычек, о которых нужно забыть, если вы хотите всегда быть в отличной форме.

1. Пропускать приемы пищи

Старайтесь питаться по часам. Если соблюдать расписание у вас не получается, то хотя бы просто не игнорируйте приемы пищи. Готовьте еду заранее и берите с собой в удобных контейнерах. Это сэкономит вам время и избавит от лишних раздумий. Почему это так важно? Когда вы пропускаете завтрак или обед, аппетит становится еще более зверским. Поэтому позже вы съедаете гораздо больше чем нужно. К тому же не всегда эта еда полезна.

2. Быть вегетарианцем, следуя моде

Мода на здоровое питание заставила многих людей более осознанно относиться к своему питанию. Большую популярность приобрело вегетарианство. Если вы являетесь вегетарианцем по внутренним убеждениям, то не имеем ничего против. А вот если это просто дань моде, то лучше забудьте об этой привычке. Ешьте больше нежирного мяса и красной рыбы. Эти продукты не такие калорийные и очень полезные, а еще они надолго сохраняют чувство сытости.

3. Не есть хлеб

Если хлеб белый, то его и правда лучше отложить в сторону. А вот от цельнозернового и черного хлеба отказываться не стоит. Он очень полезен для пищеварительной системы и улучшает обмен веществ. Его употребление помогает контролировать вес и насытить организм витаминами группы В и минералами.

4. Игнорировать спорт

Движение это жизнь. Не игнорируйте спорт. Выбирайте занятие себе по душе. Вы можете ходить в тренажерный зал, на йогу или на танцы. Если времени на посещение занятий нет, то просто больше двигайтесь и гуляйте. Полчаса прогулки на свежем воздухе это уже весьма круто.

5. Часто употреблять алкоголь

Алкоголь достаточно калориен. От бокала красного сухого вина раз в неделю, конечно, ничего не будет. Это полезный напиток, который, напротив, пойдет вам на пользу. А вот систематическое употребление алкоголя, особенно коктейлей и пива, неизбежно приведет к лишнему весу.

6. Злоупотреблять соусами

С соусами ситуация обстоит схожим образом. Просто паста с овощами гораздо полезнее, чем паста в сливочном соусе с овощами. Это факт. Калорийные соусы, на первый взгляд, не кажутся чем-то криминальным, но если вы добавляете их в блюда каждый день, то лишние килограммы не заставят себя долго ждать.

7. Забывать про жиры

Многие худеющие, начитавшись статей в интернете, забывают про жиры и стараются обойтись без них. Это ошибка. Не все жиры вредны для фигуры. Если речь идет о фастфуде, тортиках, пирожных и прочих вредностях, то их употребление лучше ограничить или и вовсе исключить. А вот про красную рыбу, оливковое масло, орехи, авокадо забывать никак нельзя. Они очень полезны для худеющих.

8. Слишком любить хлопья

Покупные хлопья не так уж полезны для фигуры. Это продукт фабричного производства, с которым совершается большое количество манипуляций. А еще вы удивитесь, но в них содержится достаточно много сахара. Замените готовые хлопья на овсянку с отрубями. Чтобы подсластить блюдо, добавьте мед, сироп агавы или фрукты, ягоды.

9. Покупать все продукты с пометкой Light

Разбираемся с самым распространенным заблуждением. Продукты с пометкой Light не являются диетическими. Чудес не бывает. Чтобы убрать сахар, необходимо добавить множество других веществ, которые все равно выведут калорийность продуктов на прежний уровень или и вовсе прибавят ее. Поэтому старайтесь питаться правильно и покупать привычные здоровые продукты, не гоняясь за диетическими товарами.

10. Злоупотреблять сыром

Несколько ломтиков сыра на завтрак не запрещены. А вот от употребления лишнего сыра постарайтесь воздержаться. Он полезный, но калорийный. Поэтому посыпать сыром пасту или лазанью лучше не стоит.

Советы диетолога Анастасии Гольфнер