

Вспомним принципы ПП



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/vspomnim-principy-pp/>

Отказ от жирного/жареного/вредного/калорийного.

Фастфуд, сладкая газировка, майонез, маргарин, чипсы, колбасы/сосиски и прочие искусственные продукты, кондитерские изделия и сдобная выпечка это НЕ еда! Это пустые вредные калории и трансжиры!!! Исключить также жирные консервы, жирные сорта сыра, творога и молочных продуктов, сало, сливочное масло; ограничить сахар и соль.

Сладкое можно только на завтрак и только натуральное (Мед, сухофрукты, варенье или джем; допустимы: зефир, мармелад, нежирное молочное мороженое)

Фрукты и углеводы до 17:00!

Вечером обменные процессы организма значительно замедляются, наша двигательная активность снижается; соответственно, потребность в углеводах исчезает.

5 приемов пищи в день: завтрак-перекус-обед-перекус-ужин

После еды следует стоять или ходить, но ни в коем случае не сидеть и не лежать!

Режим питания

Питаться регулярно - перерывы между приемами пищи не более 4 часов. При длительном отсутствии пищи организм начинает испытывать стресс и перестает отдавать жировые запасы, снижение веса значительно замедляется. Каждый день стараться принимать пищу в одно и то же время.

Ужин не позднее, чем за 4 часа до сна.

После ужина, если мучает голод - никаких яблочек и грейпфрутиков! Выпейте лучше 1 стакан обезжиренного кефира или молока (не более 1,5% жирн.), чашку зеленого чая или стакан теплой воды.

Не менее 8 стаканов чистой воды в день

Овощи в любом виде в любое время в неограниченном количестве (разумеется, не ночью и не на ночь:)

Употреблять как можно больше белковой пищи, особенно на ужин в сочетании с овощами.

Сбалансированное питание

Каждый день обязательно включать в рацион продукты из всех 6 групп: овощи, фрукты, молочные, углеводы, белки, полезные жиры

Свести к минимуму употребление алкоголя, а лучше совсем исключить (повышает аппетит и содержит огромное количество калорий)

Увеличить двигательную активность

Даже при 1,5-часовой тренировке 2-3 раза в нед. ваш вес уйдет в 2 раза быстрее, нежели при отсутствии занятий! Если не получается заниматься, делать хотя бы утреннюю зарядку... Если уж и на это нет времени, просто двигаться как можно больше.

Если вес встал, сделать разгруз. день или несколько разгруз. дней

Никаких голодовок, мучительных диет и изнурительных тренировок! Все делать только в удовольствие, так вероятность срывов и плохого настроения и раздражительности будет сведена к нулю.

Некоторые запреты - это временное явление!

Не унывайте, что вам придется временно отказаться от некоторых привычных вкусняшек. После того как ваш вес сдвинется с "мертвой точки", вы сможете пару раз в неделю побаловать себя чем-нибудь вкусеньким без вреда для фигуры, ЕСЛИ, разумеется, это будет в разумных кол-вах и не на ночь :)

Этих несложных правил более, чем достаточно для того, чтобы через пару-тройку месяцев получить гарантированный сногшибательный результат, который не останется незамеченным окружающими! Попробуйте, это намного проще, чем вы думаете.