

# Правильное питание: избавляемся от вредных продуктов



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/pravilnoe-pitanie-izbavlyaemsya-ot-vrednyh-produktov/>

Здоровый способ похудеть - это не изнурительные диеты и упражнения. Тело любит медленные изменения в плане питания и физических упражнений. Например, тот, кто не занимался в течении долгого времени, не должен резко начинать бегать по несколько километров, или мучать беговую дорожку. Кроме того, подобная тактика, может заставить вас чувствовать уныние и лишит всякой мотивации. Так же, риски получить травму или растяжение возрастают. То же самое касается людей, который вдруг начинают голодать или садиться на жесточайшие диеты. Подобное питание приводит к дефициту питательных веществ и витаминов, и, как следствие, к понижению иммунитета.

Итак, что же делать чтобы сбросить вес?

Пожалуй самое главное - это система питания. Здоровое питание для похудения, не только поможет вам достичь желаемого результата, но и снизит риски заболеваний, ведь вы не

ограничиваете себя в пище, но тем не менее можете есть только то, что не вредно.

Существует определённая категория продуктов, которую вам обязательно надо избегать, если вы хотите быть здоровой, потому что они не приносят абсолютно никакой пользы для здоровья, в то время, как на самом деле увеличивают риск заболевания, ожирения и многого другого. Если вы заботитесь о своем здоровье, в будущем вы должны держаться подальше от перечисленных ниже продуктов.

**Белый хлеб.** Хлеб содержит муку, которая отбеливается хлором и обрабатывается бромом. Этот процесс лишает муку почти всех питательных веществ и клетчатки, и ваш организм затрудняется ее переварить. Это основная причина, почему белый хлеб называют "пустой едой", так как он содержит только крахмал, который ваш организм превращает в сахар и жир.

**Замороженная еда.** Многие производители тратят тысячи долларов на рекламу своего продукта, якобы они почти не содержат жира, как обычные продукты. Проблема в том, что вкусовые качества часто заменяются на другие вещи, которые так же плохи. Например, сахар или соль.

**Колбасные изделия и фаст-фуд** могут быть причинами возникновения рака, болезней, мигрени, вследствие высокого уровня холестерина. Так же повышается кровяное давление из-за содержащегося в мясе нитратов. Кроме того, как известно, большое содержание жира, может привести к сердечным приступам.

Запомните, здоровое питание для похудения намного эффективнее диет, к которым следует прибегать лишь в экстренных случаях. Здоровье намного важнее!