

Ваша фигура: что можно сделать за 4 недели до Нового года?

Подарки, причёска, покупка платья – всё это можно успеть за несколько дней до наступления Нового года. А вот на что точно не хватит пары дней – так это на приведение своего тела в порядок.

Если у Вас есть претензии к собственной внешности, то 4 недели – вполне достаточный срок для того, чтобы добиться видимых улучшений. Но в то же время у вас нет времени на эксперименты. Поэтому нужны только проверенные и эффективные методы.

Для начала определимся с целями – они должны быть реальными. Похудеть на 3-5 кг, подтянуть живот и при этом сохранить отличное настроение и бодрость – это возможно. Скинуть 10-15 кг и «слепить» новую фигуру в спортзале – это, пожалуй, завышенные ожидания.

Перейдём от слов к делу. Предлагаю простой и эффективный план действий по неделям. Каждые семь дней делаем по 2 шага к желаемому весу и встречаем новогодние праздники в наилучшей форме!

Первая неделя

Шаг 1. Задание первое – довести количество приёмов пищи до 5 раз: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Частое питание ускоряет обмен веществ, заставляет организм «сжигать» большее количество калорий в состоянии покоя.

Естественно, дополнительные приемы пищи – это не гамбургер или хот-дог. Перекус должен быть нежирным, но при этом питательным – йогурт и фрукты, бутерброд с нежирным сыром, овощной салат. Не бойтесь, прибавки в весе не будет. Наоборот, метаболизм ускорится и будет заложен прочный фундамент для снижения веса.

Шаг 2. Поскольку до часа «Х» ещё далеко, действовать будем плавно. На этой неделе ваша задача – отказаться от откровенно вредных для фигуры продуктов: масляные блюда, сливочное мороженное, шоколадные батончики, конфеты, алкогольные

коктейли. Это те продукты, которые обычно покупаются под воздействием сиюминутного желания и не заменяют основные приёмы пищи. Как только рука потянется к чипсам – отдёргиваем и идём за йогуртом.

Но если выполните первое задание – дробное питание, то тяга ко всяким вредным продуктам существенно ослабнет.

Вторая неделя

Шаг 3. Новая задача – уменьшить количество жира в рационе. Для этого производим ревизию способов готовки. Оставляем только варку, гриль, тушение без масла, приготовление на пару. Задача – исключить жареные на масле блюда, не сокращая при этом обычное количество пищи. Также ограничиваем добавленные жиры, такие как ложка сметаны в супе, кусок масла в каше, сливки в кофе.

Шаг 4. Ещё одно новшество – обязательное включение в ежедневное меню двух овощных салатов с растительным маслом. Естественно, салаты, пусть даже и овощные, с майонезом и сметаной должны быть отменены на ближайшие 3 недели.

Масло желательно нерафинированное – оливковое, тыквенное, подсолнечное. Достаточное количество овощей и полезные растительные жиры важны не только для процесса похудения. Они нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, улучшают состояние кожи и волос. А это, согласитесь, приятный бонус к стройной фигуре.

Третья неделя

Что мы имеем к третьей неделе? Питание 5 раз в день, перекусы высококалорийной «мусорной» едой исключены. Ничего не жарим, сливочным маслом не сдабриваем, едим 2 больших овощных салата в день и не вспоминаем про майонез. Можно двигаться дальше.

Шаг 5. Отказываемся от жирного мяса. Говядина, свинина, баранина и куриные окорочка – прощайте. Рыба, морепродукты и куриные грудки – добро пожаловать. Способы приготовления, как и прежде, ограничивают масло и другие калорийные добавки.

Шаг 6. До этого количество еды мы не ограничивали. Пришло время сделать это.

Каждую порцию уменьшаем на треть. Именно порцию, а не суточный объём еды. Нельзя пропустить завтрак и полдник, а обед и ужин съесть целиком. Надо сокращать именно количество еды за 1 раз. Таким образом дневная калорийность сократится на 30 %.

Четвёртая неделя

Наступает кульминация, последний рубеж борьбы за стройную фигуру. Придётся немного потерпеть.

Шаг 7. Уменьшаем количество углеводов. Для этого на ужин оставляем только овощной салат и рыбу. Гарнир временно отменяется. Можно съесть тонкий кусочек хлеба. На завтрак и обед допускается маленькая порция овсянки, риса, гречки или пасты. Совсем исключать углеводы не советую. Зачем вам плохое настроение и снижение работоспособности в тот момент, когда позитивный настрой и энергия нужны больше всего?

Шаг 8. Берёмся за напитки. Оставляем только воду и овощной сок. Количество – 5-6 стаканов в день. Фруктовые соки достаточно калорийны, поэтому заменяем их на овощные. Если есть сильная потребность в кофе – можно, но без сахара. И, учитывая то, что кофе обезвоживает организм, – на каждую чашку кофе дополнительно выпиваем стакан воды.

Всё, основную программу закончили. Можно повертеться перед зеркалом, полюбоваться собой и примерить новогодний наряд.

Но нет предела совершенству! И если хочется ещё улучшить результаты – воспользуйтесь шагами 9 и 10. Они не являются обязательными в рамках этой программы, но могут дать некоторые дополнительные преимущества.

Шаг 9 помогает скинуть еще 1-2 кг. Это исключение соли. Но предупреждаю – способ этот нечестный. Соль задерживает жидкость в организме. Так что благодаря бессолевой диете «уйдет» только вода, и, когда вернётесь к обычному питанию, она вернётся – и весы покажут некоторую прибавку в весе.

Но если очень хочется и учитывая, что у нас особый случай – Новый год, то можете воспользоваться и не солить еду в последнюю неделю перед важной датой.

Шаг 10 – это физическая нагрузка. Тема необъятная, но всё же попробую дать пару рекомендаций. Если есть желание и возможности, не пренебрегайте тренировками. Сочетание диеты и движения – лучший способ достичь идеального веса. Здесь главное правило – правильно выбрать упражнения. Для сжигания жира подходят кардиотренировки: бег, велотренажёр, быстрая ходьба, степ-аэробика. 3-5 раз в неделю по 30-40 минут будет достаточно.

Итак, цели поставлены, средства известны – осталось только действовать! Дело за вами! Счастливого Нового года!

Автор - **Мария Ларина**

[Источник](#)