

Как похудеть... вкусно?

В предыдущих статьях я писала о вариантах мотивации для тех, кто хочет похудеть, и о пользе разгрузочных дней, теперь пришло время раскрыть еще один секрет, благодаря которому я похудела за год с небольшим на 28 кг.

Проведя не один десяток часов за изучением различных диет и способов здорового питания, которые предлагает нам рынок похудения, я так и не смогла найти какого-то одного для себя подходящего. Поскольку искала не то, что даст мне быстрый, но краткосрочный эффект, а такой образ питания, который можно было бы применять на протяжении всей жизни с комфортом и удовольствием.

Я пробовала и кремлевскую диету, и раздельное питание, и даже два месяца вела жизнь вегетарианки, но ни один из этих способов так и не удалось сделать исключительным, то есть навсегда. Слишком трудно всю жизнь сидеть на кремлевской диете или питаться раздельно, а о вегетарианстве мне, мясоеду, с детства вообще говорить сложно, трудно и практически невыполнимо.

Тогда, в период острого разочарования, возникла идея комбинирования. Опять-таки на неё меня натолкнули многочисленные статьи диетологов, дающих полезные советы по правильному питанию.

Что такое раздельное питание по существу? Сказать просто, что при этом методе белки с углеводами едят отдельно, будет маловато, поясню на примере. Возьмём тарелку, в которой лежит картошка пюре, котлета и салат, и вместо того, чтобы съесть это все сразу за один обед, мы разделяем предложенные продукты на три отдельных приёма пищи. То есть с утра мы едим только котлету (белки), в обед только пюре (углеводы), а на ужин только салат (клетчатка). Кто из вас будет сыт таким питанием? У меня получалось с трудом, и надолго силы воли не хватило.

Но сама идея раздельного питания мне импонировала больше всего. Именно поэтому, немного поразмыслив, я пришла к следующему способу питания: **белки с углеводами нужно есть раздельно, но и белки, и углеводы необходимо сочетать с овощами!** Таким образом, вам не нужно есть тарелку невкусных «пустых» макарон без мяса или

Как похудеть

Автор: admin

18.10.2011 18:26 -

мясных подлив, сочетайте их с овощными рагу и подливами, вам совсем не обязательно давиться двумя «сухими» котлетами без хлеба и картошки, сочетайте их с овощными салатами или рагу. Будет и вкусно, и сытно.

Я питаюсь по этому принципу уже второй год, мой вес с 98 кг снизился до 70, и это далеко не предел. При этом я с удовольствием ем практически все продукты – и мясо, и колбасы, и каши, и картошку, просто правильно их сочетаю. Так можно питаться всю жизнь, и совсем ни к чему сидеть на каких-либо диетах, достаточно верно сочетать продукты и контролировать объем съедаемой порции.

Естественно, тем, кто хочет сбросить большое количество килограмм, при таком питании нужны ограничения на хлебные и мучные, а также сладкие изделия. Плюс один раз в неделю проводить разгрузочный день. На первые блюда вообще нет никаких ограничений, из чего бы они не состояли, вы можете есть их в любое время дня столько, сколько захотите. Вот и весь секрет.

Ну, а для наглядности приведу пример набора блюд, из которых может состоять ваш день.

Завтрак:

- отварное или жареное яйцо – 1 шт.;
- отварная или жареная сосиска или сарделька – 1 шт.;
- бутерброд из хлеба (черный, отрубной или зерновой) с маслом и сыром – 1 шт.;
- чай зеленый или кофе с одной ложкой сахара – 1 чашка.

Полдник:

- яблоко – 1 или 2 шт.;
- зелёный чай – 1 чашка.

Обед:

- первое блюдо, любое;
- куриная отбивная (можно рыбу, можно сосиски) с салатом из капусты, винегретом или любым другим овощным гарниром, причем овощей должно быть на тарелке больше, чем мяса;

Как похудеть

Автор: admin
18.10.2011 18:26 -

- можно несколько сухарей из черного хлеба;
- яблоко или апельсин или любой фрукт, который любите;
- зеленый чай.

Ужин:

- рыба жареная (вместо рыбы можно просто отварной рис, гречку или отваренную в кожуре картошку);
- овощное рагу с зеленью;
- сухари из черного, отрубного или зернового хлеба;
- яблоко;
- зеленый чай.

Второй ужин:

По себе знаю, часов в 8 вечера уж очень кушать хочется, и, чтобы не сорваться и не натрескаться булочек, я делаю вот что: мою 6 или 8 штук чернослива, беру яблоко (1 или 2) и пачку кефира. Все это съедаю и выпиваю – все, голода как не бывало. И вкусно, и полезно.

Ну, а если кому-то может показаться, что описанного количества еды недостаточно, то раскрою секрет: чувство дискомфорта вы будете испытывать только первые три недели, дальше ваш организм привыкнет, он адаптируется к небольшому количеству пищи, и ваше существование станет гармоничным и полноценным.

Автор - **Влада Богатская**

[Источник](#)