Автор: admin
24.04.2014 14:11 -

Как похудеть без вреда для здоровья? Личный опыт

Когда я поняла, что мне нужно сбросить несколько килограммов, я решила подойти к делу со всей ответственностью.

Я прекрасно знала, что не существует волшебного способа безопасно похудеть за несколько дней. Поэтому я отказалась от диет, разгрузочных дней, таблеток и травяных сборов.

Хотя и с помощью всех этих способов люди худеют – вот только потом они быстро набирают потерянный вес и к тому же прибавляют, как правило, еще несколько килограммов. Меня это, конечно, не устраивало, как и риск подорвать здоровье с помощью какого-нибудь «безопасного и легкого способа похудеть за неделю на 10 килограмм».

И вот что я сделала:

Начала считать калории

С помощью расчетов я узнала, сколько мне рекомендуется потреблять калорий, чтобы похудеть, с учетом моего роста, возраста и телосложения. Оказалось – 1300–1500 килокалорий в день. Причем большая часть должна быть получена из сложных углеводов, а меньшая – из жиров.

И когда я подсчитала калорийность своего обычного рациона, я была неприятно удивлена – 2500–3000 килокалорий. В Интернете есть множество программ и сайтов для подсчета калорийности, мне нужно было только вносить название и вес продукта, и в результате я получала всю энергетическую ценность рациона за день. Можно считать и вручную – небольшое расхождение а расчетах не имеет значения.

Я следила за тем, чтобы оставаться в пределах нормы, но почти каждый второй день я срывалась и превышала калорийность на 1000–1500 килокалорий. И все равно за месяц я похудела на 4 кг! Сейчас я уже не занимаюсь подсчетами – я научилась примерно определять, где и сколько содержится калорий. И это хорошо – потому что постоянно

считать калории ужасно скучно!

Пересмотрела всю систему питания и стала придерживаться низкожирового рациона

Я поняла, что для того, чтобы похудеть и не набирать вес, мне нужно поменьше есть жареной картошки, шоколадных конфет, колбасы и перестать употреблять алкоголь. Алкогольные напитки сами по себе калорийны, к тому же они вызывают повышение аппетита, а мне это было совершенно ни к чему.

Столь любимые мной шоколадные конфеты, которые раньше я ела по пол коробки за раз, я заменила зефиром – он совершенно не содержит жира. Если хочется колбасы и сосисок, я выбираю те, в которых содержание жира не больше 10% (чаще всего в колбасе его не меньше 20–30%). Я стала есть больше овощей – уменьшаю обычные порции в два-три раза и все оставшееся место в тарелке дополняю овощами.

Это могут быть и свежие овощи (помидоры, огурцы, болгарский перец) или приготовленные на пару (цветная капуста, брокколи, политые соевым соусом). На десерт я ем фрукты, потому что как бы ни был калориен банан, жира в нем нет совершенно. Майонез и сметану я заменила на натуральный йогурт 3,5% жирности. Еще я пью чай и кофе без сахара и разбавляю соки водой – так я получаю меньше простых углеводов. К тому же я обязательно перекусываю за пару часов до обеда и ужина, и преспокойно ем после 18.00.

Нашла подходящие видеотренировки и стала регулярно заниматься

Я перепробовала множество программ и остановилась на 15–30 минутных ежедневных занятиях (интервальных кардио-силовых нагрузках). Если даже совершенно нет времени или не хочется, то для 15-минутной тренировки всегда можно найти время и силы. И результат не заставил себя ждать – мышцы подтянулись, повысилась выносливость, да и мысль, что физические нагрузки ускоряют метаболизм, очень радовала! Правда, из-за жары пришлось тренировки забросить, но, как только похолодает, я снова начну регулярно заниматься – мне очень нравится, как мое тело меняется в лучшую сторону.

В итоге: за первый месяц я потеряла 4 кг, за последующие два – еще 4. Я влезла в платье, которое на мне не застегивалось! Исчезли эти жуткие валики на боках и спине, да и живот больше не нужно постоянно втягивать. И при этом я не соблюдаю диеты, не морю себя голодом. Раз в неделю я обязательно ем жареные куриные крылышки на гриле – я не могу себе отказать в этом лакомстве, да и зачем?

Не нужно себя ограничивать и лишать вкусной еды, лучше сделать небольшие поправки в рационе, стараться питаться разнообразно и есть побольше овощей и фруктов. И не лениться искать новые рецепты и экспериментировать на кухне.

Желаю вам легкого и полезного похудения!

Автор - **Ольга Ромашина**
Источник