Автор: admin
18.05.2014 10:12 -

Как похудеть без потери радости в жизни?

Решившимся ради своей красоты на подвиг похудания следует поразмыслить, есть ли смысл приступать к голоданию как радикальному средству сброса лишнего веса. Ведь многие, сажавшие себя на модные диеты, утверждают, что вес, с которого начался процесс похудения, рано или поздно возвращается, прихватив с собой изрядный довесок. К тому же, где как не в пище брать силы для своей жизнедеятельности.

Следует напомнить, что, чтобы оставаться здоровым, человеку ежедневно надо потреблять: белка – 1 г на кг веса, углеводов – 200-300 г, жиров – 50-70 г, клетчатки 20 г, а также 12 витаминов и 5 основных минеральных веществ. Вот так вот…

Вернемся к нашим рекомендациям. Сбросить лишние килограммы – не такая уж проблема, главное – сохранить достигнутый результат. Чтобы не слишком изнурять себя голоданием, будем придерживаться самого простого плана. Прежде всего, радикально меняем режим питания.

Во-первых, не идем на поводу у своих пищевых пристрастий и больше не позволяем излишеств в еде.

Во-вторых, следуя советам диетологов, едим чаще, но меньше, а после 6 часов вечера и того меньше – в основном, обезжиренный кефир. За завтраком и обедом не спешим поедать все в один присест. Вспоминаем известную фразу из «12 стульев»: «Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу». Стараемся получить удовольствие от пережевывания.

В-третьих, если захотелось чего-нибудь съесть, не бежим сразу на кухню. Отвлекаемся на 15 минут игрой с детьми или кошкой. Может быть, за это время мысли о еде пропадут? В качестве альтернативы желанию съесть бутерброд с колбасой, съедаем какой-нибудь фрукт, лучше яблоко.

Ну а далее, вспоминая общеизвестный запрет на высококалорийные продукты, проводим

ревизию холодильника. Исключаем из своего рациона: сосиски, сардельки, ветчину, копчености, консервы, так горячо любимую и упомянутую выше колбасу.

На первое место в питании ставим углеводы. Они уже способны обеспечить организм всем необходимым. Хлеб, крупа, макароны обязательно должны присутствовать на столе каждый день, но вдвое меньше, чем прежде. Крупа, конечно, в виде каши, каждая из которых имеет свои индивидуальные полезные свойства: овсяная – улучшает состояние кожи и самочувствия; рисовая – хорошо влияет на нервную систему и помогает при кишечных расстройствах; пшенная – укрепляет сердечно-сосудистую систему; гречневая богата железом и рекомендуется при нарушении обмена веществ.

Нежирным молочным продуктам, важнейшим источникам белка и кальция в легкоусвояемой форме, даем зеленый свет.

Рыбу, как ни странно, в первую очередь, жирную – немедленно в холодильник на освободившееся от колбасы место. Она основной поставщик белка и жирных кислот Омега-3, очень полезных для сердечно-сосудистой системы. Таким образом, животный белок, получаемый из мяса, заменяем белком, получаемым из рыбы.

Не забываем яйца, с которых не так давно было снято незаслуженное обвинение в холестериновой вредности. Яйцо содержит дневную норму натурально белка, кальций и другие микроэлементы. В его желтке содержится 11 видов витаминов.

Нехватку сытости компенсируем овощами (за исключением фасоли и картофеля) и фруктами. При этом следим, чтобы на тарелке были продукты разных цветов – красного, желтого и зеленого. Это позволит обеспечить нужную организму суточную дозу витаминов. Овощи и фрукты, кроме витаминов, содержат так необходимую для хорошей работы кишечника клетчатку. Ежедневное их употребление снижает давление и уровень холестерина в крови. Здесь уместно упомянуть, что в традиционной русской закуске – квашеной капусте, витаминов содержится больше, чем в лимоне или апельсине; яблоки и свекла защищают от рака; а морковь – вообще, главный помощник в борьбе со старением.

Видите, в смене режима питания не так все плохо, как казалось на первый взгляд.

Теперь кратко остановимся на душевно близкой россиянам теме – алкоголе. Берём калькулятор и считаем: 100 г водки – 280 килокалорий, 0,5 л пива – 250 килокалорий. Объяснять далее нет смысла.

И, наконец, заключительная рекомендация. Полностью ограничивать себя в еде совсем необязательно. Иначе жить вам будет не в радость. Знайте, что съеденный кусочек торта, выпитые в теплой компании бокал сухого вина или кружка пива за стойкой бара, не принесут вам особого вреда.

Автор - **Александр Платов**
Источник