Автор: admin
21.08.2011 23:02 -

Как похудеть, не голодая? Альтернатива диетам

Мода на стройных женщин не проходит. Практически каждая представительница прекрасного пола мечтает стать стройнее на два или двадцать два килограмма. И вот она начинает худеть: садится на всевозможные диеты, устраивает разгрузочные дни, морит себя голодом. Но результат не радует, за неделю похудеть не удается, мучает голод и женщина сдается.

Она упрекает плохую диету, отсутствие силы воли и обещает себе начать сначала с понедельника. Получается замкнутый круг. Диеты не помогают, похудеть хочется, а разочарование заедается обильным ужином или сладеньким.

Однако мы забываем про простые принципы здорового питания, которые сохраняют наши нервы, желудки и не требуют от нас неимоверных усилий. Надо просто чуть-чуть изменить свои привычки.

Во-первых, перед завтраком желательно выпивать стакан теплой воды, чтобы организм начал работать.

Во-вторых, обязательно надо завтракать. Это может быть каша, хлопья, салат, творог или яйца. Кстати, овсяная каша улучшает цвет лица, если употреблять ее регулярно. Это пример, но вы должны сами определиться, что вам подходит.

В-третьих, не есть после 18-19 часов вечера. Если мучает сильное чувство голода, выпейте зеленый чай с медом.

Кроме того, запомните: на ужин надо есть что-то легкое – салат, овощные котлетки, творог, рыбу. Опять же, выбираете оптимальный вариант для себя. Обязательно есть салат из свежих овощей каждый день. Подойдут простые – из капусты или свеклы, моркови, тыквы – не надо придумывать сложные салаты. Конечно, заправлять надо растительным маслом, а можно вообще не заправлять. Мясо, рыбу и овощи лучше отваривать или тушить. И на завтрак, и на обед вы может съесть булочку или печенье,

но не злоупотребляйте – не 2-3, а одну. А вот на ужин – нельзя.

Если вы привыкли есть 2-3 раза в день, меняйте привычки, ешьте 4-5 раз. Второй завтрак и полдник необходим. Вы утолите голод и не наброситесь на обед или ужин. Можно есть фрукты, творожок, йогурт. Придумайте то, что подойдет вам. Если хочется полакомиться конфеткой, съешьте, но конечно, не 10 штук. Желательно ежедневно пить зеленый чай, он очень способствует похудению, а кроме того, утоляет голод.

Как видите, ничего сложного нет. Не надо, как в диетах, употреблять определенные продукты, не запрещены конфеты, булочки, а мясо и рыба просто необходимы. Каждая женщина может составить определенное меню из продуктов, которые нравятся ей. Не надо отказываться от любимых лакомств. Просто помните про овощи и фрукты, не накладывайте себе полные тарелки.

Поверьте, если вы будете так питаться, то чувство голода не будет вас мучить, а килограммы начнут покидать ваше тело. Не ждите мгновенных результатов, за неделю вы, может, и скинете пару килограммов, но не 10, как обещают диеты. Зато вы будете худеть и не будете бояться поправиться, потому что продолжите правильно питаться.

Конечно, мы знаем, что любому человеку необходимо заниматься физкультурой ежедневно, а не от случая к случаю. Но не утруждаемся этим занятием. А между тем, для того чтобы похудеть, стать стройнее и здоровее, недостаточно одного здорового питания. Каждой женщине необходимо составить свой список упражнений, которые она может выполнять утром каждый день.

Упражнения должны быть рассчитаны на самые проблемные зоны, а также простая утренняя зарядка для того, чтобы организм включился в работу. Достаточно 15 минут в день. И не стоит выполнять сразу сложные упражнения, а если все же хотите – подходите к этому постепенно. Очень хорошее упражнение: напрягать мышцы живота, ягодиц. Его можно делать и в транспорте, и на рабочем месте.

Последний важный совет. Не хватайтесь за все сразу. Если решили пить воду перед завтраком, то потратьте несколько дней, чтобы закрепить этот навык, а потом добавьте, например, упражнения. Когда рекомендованные правила войдут у вас в привычку, вам

будет легко их соблюдать, и даже понравится.

Автор - **Татьяна Будзировская**
Источник