

Как быстро похудеть на 5 килограммов? Легко!

Приближается Новый год и праздник Рождества. Кому не хочется выглядеть нарядным и привлекательным на новогоднем или рождественском балу, кто еще не облюбил себе в витрине новое вечернее платье или костюм? Кому хочется быстро сбросить несколько лишних килограммов, чтобы смотреться не так, как сейчас? Есть среди нас такие? Тогда это – мои читатели.

Я не предлагаю никаких диет. Ни одна из них себя не оправдала, несмотря на существование науки диетологии и тысяч различных диетических школ. Поэтому я в них не верю. Если вы не хотите сидеть на диете по той же причине, что и я, но все-таки мечтаете сбросить лишнее, то вы – мои читатели.

Я предлагаю всего несколько способов, основанных просто на здравом смысле. Прежде чем принять эти советы, каждый должен исходить из своих конкретных условий и учитывать свои индивидуальные особенности. Люди, имеющие проблемы со здоровьем, должны посоветоваться со своим лечащим врачом.

Для меня эталоном нормального веса является формула «рост минус сто». При росте 1 метр 65 см ваш идеальный вес – это 65 килограммов. Если мы решили добиться этого идеала, перво-наперво нужно приобрести домашние весы. С этой минуты мы взвешиваемся ежедневно утром и непременно натошак. Ведем запись динамики похудения. Сложного ничего нет, просто держите листок бумаги и карандаш прямо на настольных весах. Число указывать не обязательно, впоследствии можно просто подсчитать количество дней, за которые вам удастся похудеть на 5 килограммов.

Правило первое – правильный старт. Для правильного старта нам нужен, как в музыке говорят, затакт – придется завести дневник и недельку-другую записывать все, что вы съели за день. Это поначалу только кажется, что дневник бесполезен и лишь пустая трата времени. На самом деле, проанализировав дневник питания, мы поймем, откуда берутся эти лишние килограммы и килограммищи. Вам будет легче понять, от каких вредных привычек придется отказываться.

Иногда пару печенюшек или быстрый бутербродик совершенно улетучиваются из

Как быстро похудеть на 5 килограммов

Автор: admin

25.01.2014 23:36 -

памяти. Съеденные как-то сами собой несколько шоколадных конфеток имеют свойство не замечаться нашей памятью. Кроме того, записывая часы, когда наши руки блудят по конфетнице или тянутся за мучным, вы поймете, в какие часы вам следует занять себя чем-то другим.

Возьмем как пример такую картинку: на работе вы 2 раза пили чай с конфетой, в обед вы не удержались и на десерт взяли булочку с заварным кремом. Вечером у телевизора вы хрумкали печенье, запивая Фантой. Было такое дело? Теперь станьте на весы и спросите себя стоят ли эти несчастные 2 конфеты, булочка и печенье с Фантой ваших переживаний из-за излишнего веса. Чтобы окончательно добить себя, возьмите сантиметр и зацените талию. Вот они где, ваши 2 конфеты и булочка. Подчеркните их в дневнике красным карандашом и возненавидьте их. А теперь с красным карандашом пройдите весь дневник. Убедились?

Правило 2. Не ешьте между основной едой. Если вдруг засосало под ложечкой, медленно погрызьте пару сладких сухофруктин или медленно поклюйте полгорсти орехов. Запейте водой обильно. И те и другие вызывают ложное ощущение сытости и прекрасно помогают дотерпеть до основной еды, а вода создаст ощущение полноты желудка. Вот так-то: не обманешь – не похудеешь.

Правило 3. Посмотрите внимательно в свою тарелку. Вы уверены, что там еды ровно столько, сколько вам нужно? Нет, дорогие мои – там ровно столько, сколько вам захотелось съесть глазами. Начинаем эксперимент: отложите, отлейте ровно половину назад. Голодными вы не останетесь – это наверняка. Отныне накладываем-наливаем в тарелку, сколько хочется. Но половину убираем. Съедаем и слушаем себя. Убедились, что вы наелись и половиной блюд?

Ваш рассудок не принимает этого способа? Это вам ну никак не подходит? Хорошо, обманем крево иначе. **Правило 4:** заменяем большую суповую тарелку на маленькую плошечку и наливаем ее полную. Заменяем столовую большую тарелку на маленькую. Ваши глаза будут довольны и вряд ли вы осмелитесь на добавку – ведь это будет уже вторая порция блюда! Заменяем большую суповую ложку на ложечку меньшего размера. Ваше подсознание подскажет вам, что вы уже наелись – посуда пустая, как собачники говорят, вподлиз.

Правило 5. Если вы не можете есть без хлеба, не ставьте всю хлебницу на стол.

Как быстро похудеть на 5 килограммов

Автор: admin
25.01.2014 23:36 -

Отрежьте себе на кухне один кусочек хлеба и не кусайте его с куска, а отщипывайте рукой. Покупайте черствый хлеб – его много не съешь, не потянет как-то.

Правило 6. Запретной еды не существует вообще по золотому правилу «90 на 10». Не нужно себя ставить в рамки строгой диеты. Просто рассчитайте, чтобы ваш рацион на 90% состоял из полезной пищи, а 10% из зачастую вредной, но любимой. Побаловать себя тоже ведь надо! Главное, что ваше сознание будет успокоено тем, что все можно!

Правило 7. Помните: все, что вы принесли в дом, будет неизбежно съедено. Ничего удивительного в этом нет – дома диван, любимый телевизор, компьютер. Вот в это самое время руки сами и тянутся к сладенькому. Вы и не замечаете, как таскаете конфеты из коробки. Знакомо такое? Возьмите себе за правило – если после работы вы идете в магазин, не берите в дом ничего сладенького, мучного, печеного. Если уж никак, возьмите сухофрукты. Тянет на сладкое, вы просто умираете без него – съешьте ложку-другую меду, погрызьте семечки, обманите себя.

Правило 8. Вода. Перед едой выпивайте стакан чистой воды. Вода сбивает аппетит. (Вода воде рознь – сладкие и газированные только провоцируют аппетит за счет стимуляции выделения желудочного сока). Утро также полезно начинать со стакана чистой воды. Если у вас нет противопоказаний, пейте до 2 – 2,5 литров воды в день. В США врачи советуют пить до 4 литров в день.

Правило 9. Нет – апетайзерам! Не выкладывайте на стол закуски, возбуждающие аппетит. Не ешьте соленые огурчики, грибочки, селедочку-килечку перед едой. Если невмоготу, съешьте тот же соленый огурчик со своим вторым блюдом, но после первого. Ваш бокал красного или белого вина оставьте тоже ко второму блюду. Не начинайте с него натошак, лучше исполните правило 8.

Правило 10. Все 9 правил не помогут и не сработают, если не начать параллельно выполнять несложные регулярные физические упражнения. Даже то, что вы съели по правилам 1-9, нуждается в компенсации нагрузками. У каждого может быть своя схема физических упражнений, но лень-матушка одинакова у всех. Как заставить себя все-таки немножко покачать мышцы? А очень просто. С тех пор как были изобретены денежные знаки, ничего не работает лучше. Сделаем деньги стимулом к похуданию. За каждую зарядочку похвалите себя полтинничком в кубышку. Пропустили зарядку – вся кубышка в семейный общий котел. Вот так из ваших премиальных вы сможете себе

Как быстро похудеть на 5 килограммов

Автор: admin
25.01.2014 23:36 -

позволить приобрести на Новый год или Рождество приглянувшуюся вам обнову.

Согласитесь, не так уж все сложно. Вполне терпимо. А теперь берем наш листик бумаги и считаем количество дней, понадобившихся для избавления от по крайней мере пяти килограммов лишнего веса без мудреных диет и строжайших ограничений.

P.S. Еще раз напомню, что люди с медицинскими проблемами должны посоветоваться со своим врачом и следовать только советам своего доктора, а не даже логике здравого смысла.

Автор - **Лаура Ли**

[Источник](#)