Автор: admin
28.04.2013 20:18 -

# Как остаться в форме зимой?

Каким образом сохранить свою драгоценную фигуру в холодное время года, когда просто патологически хочется есть? Хороший аппетит – это здорово, но когда желание есть превращается в навязчивую привычку, а килограммы откладываются на талии – самое время задуматься о том, чем мы питаемся. Осенне-зимний период – это практически всегда стресс для организма, поэтому стоит внимательнее относиться к своему рациону.

**Почему мы поправляемся?**

Многие из вас, наверное, замечали, что с наступлением холодов сильно увеличивается чувство голода. Есть хочется постоянно, поэтому не странно, что лишние килограммы прилипают к бедрам, но, к сожалению, совсем не греют.

В чем же кроется причина такого необычного чувства голода? С наступлением непогоды наш привычный ритм жизни меняется, многие меньше времени проводят на улице, больше дома, в транспорте и пр., то есть мы меньше двигаемся. Малоподвижность способствует более быстрому охлаждению организма, мы мерзнем и стараемся согреться, но не только при помощи тёплой одежды, а и употребляя калорийную и жирную пищу.

Каким же образом питаться так, чтобы повкуснее, но в то же время не нагружать организм лишними килограммами. На строгую диету садиться не рекомендуется, ведь организму и так нелегко, питательные вещества, поступающие с пищей обеспечивают его энергией и поддерживают иммунитет.

Прежде всего, стоит усвоить несколько правил. **Во-первых**, употребляемые продукты должны быть богаты питательными веществами, но при этом не обязательно должны быть жирными. Например, вместо калорийной выпечки можно съесть тарелку каши. Польза та же, а калорий меньше.
**Во-вторых**
, правильно распределяйте ваш рацион. Имеется в виду, что не стоит наедаться до отвала за один раз, лучше есть чаще и понемногу, так, чтобы интервалы между приемами пищи составляли не менее 4 часов. Ну, и
**в-третьих**
, составьте себе меню. Употребляйте больше фруктов и овощей, в крайнем случае сухофруктов. Пейте больше зелёного чая и поменьше кофе, так как кофеин

способствует отложению жиров. Ешьте супы и первые блюда, они не так калорийны и создают ощущение сытости.

Сжечь жир также поможет острая пища. Поэтому если вы фанат мексиканской кухни, то вам повезло. Не забывайте и о водном балансе. Зимой организм потеет почти так же, как и летом, поэтому не мешает ежедневно выпивать достаточное количество воды. Готовить пищу лучше всего на пару. Если жарите, то старайтесь использовать оливковое масло. Не рекомендуется готовить на животном жире.

**Движение – это жизнь!**

Каким образом изменить сидяче-лежачий образ жизни, если на дворе мороз, ветер и нет никакого желания выходить на улицу? Рекомендации «делать зарядку по утрам» звучат банально, сила воли есть далеко не у всех. Поэтому лучшим выходом для вас будет покупка абонемента в фитнес-центр, бассейн или тренажерный зал. Если вы очень устаете, то можно посещать спортзал хотя бы раз в неделю на выходных.

Замечательный способ стать активнее – это заняться каким-нибудь зимним видом спорта. Любите коньки или лыжи – вперед. Но будьте осторожны, чтобы ваше новое увлечение не закончилось для вас травмпунктом. Занимайтесь под руководством инструктора. В любом случае необходимо больше бывать на солнце, ведь под воздействием дневного света в организме вырабатывается серотонин – гормон отвечающий за ощущение покоя и счастья. И чем больше его вырабатывается в мозге, тем лучше мы себя чувствуем.

Специалисты, занимающиеся цветотерапией, утверждают, что, например, оранжевый цвет поднимает настроение и прибавляет энергии, поэтому ешьте побольше апельсинов, мандаринов, моркови и прочих оранжевых даров природы.

Спать в зимнее время рекомендуется больше примерно на 1-1,5 часа, так как недосыпание тоже увеличивает аппетит. И не стоит забывать о таком зимнем развлечении, как баня. Она оказывает общеукрепляющее воздействие на организм и в сочетании с правильным питанием препятствует ожирению.

Автор - **Дарья Пирожкова**
Источник