

Как остаться стройной и не «посадить» желудок в казённой столовке?

- Мне, пожалуйста, слойку, пирожок с черникой, кофе и пиццу! – выпаливает буфетчице девушка в короткой маечке и расшитых джинсах. Но даже бисер и нашитые на джинсы бирюльки не могут скрыть свисающие «ушки» в районе заниженной талии. (Теперь я понимаю, почему пошла мода на такие джинсы – просто в классические брюки эти жировые прослойки уже не запихать!).

Вернёмся к очереди. Дама лет сорока тоже не хочет отходить от витрины с выпечкой и, недолго раздумывая, тычет пальцем:

- Я возьму, пожалуй, ватрушку, сочень, сосиску в тесте... и, если можно, ТОЛЬКО ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ!

И она отползает от витрины с гордым видом, демонстрируя «заботу» о здоровье. После перерыва я вижу обеих дам на улице, где они разбавляют тонны съеденного теста сигаретным дымом и дружно рассуждают о новомодных диетах. Ещё через полчаса одна глотает какие-то таблетки, заглушая изжогу, другая – продолжает жевать нескончаемые сухарики, запивая их кефирчиком, поскольку тоже болит желудок.

Наверное, это сила привычки: нас приучили к студенческим пирожкам, к чипсам и кириешкам. Многие думают, что схватив 105-ый пирожок, они потратят меньше времени на обед, чем если будут ковырять ножом жареную рыбу. Но всему есть предел, господа! А как же народная пословица: *«Война – войной, а обед – по расписанию!»*? Мы с вами проводим на работе такое количество времени, что не выделить себе любимому один час времени на неторопливый, полезный, вкуснейший обед, который хочется смаковать – это просто преступление!

Я уж не говорю о том, что можно прогуляться по свежему воздуху пару кварталов и найти хорошую закусочную с разнообразными рыбными, овощными и фруктовыми салатами. Но ведь и в родном буфете всегда можно взять вместо «Зимнего» салата – «Чёрный дракон» (с орехами, яблочками, черносливом и свёклой), вместо макарон с жирной котлетой – кабачки, баклажаны или грибы, вместо оладий со сгущёнкой – фрукты и йогурт. Самое интересное, что и по деньгам здоровое питание выходит намного дешевле!

Тем же, кто всё-таки озадачен проблемой похудения – лучше делать это летом. В жаркую погоду организм не в силах принять большое количество пищи – самое время воспользоваться этим плюсом! Вечно молодая Эдита Пьеха не устаёт повторять: «*Хочется пить – пейте, хочется есть – тоже пейте!*»

.

Могу сказать по собственному опыту: вполне реально продержаться 1 летнюю неделю **на Радужной диете**

, даже если эту неделю вы находитесь на работе. Вы немножко похудеете и заодно почистите организм от шлаков. Суть проста: овощи, фрукты, в том числе продукты зелёного и белого цвета можно употреблять без ограничений! Зелёный успокаивает и вносит в ваш организм гармонию, белый - очищает и добавляет свежести. Итак: Понедельник – едим всё красное (помидоры, гранат, вишня, арбуз, редиска, малина, виктория, фасоль в томатном соусе).

Вторник – оранжевый день (абрикосы, апельсины, морковь, фейхоа, грейпфрут, облепиха).

Среда – жёлтая пища (репа, яблоки, груши, лимон, бананы, персики, дыня, ананас, кукуруза).

Четверг – зелёный день (лук, капуста, виноград, кабачки, огурцы, авокадо, киви, зелёный горошек).

Пятница и Суббота – голубой и синий дни. Поскольку пищи таких цветов не существует - остановимся на белом и зелёном: минералка, салат из зелени, огурцов и горошка со сметаной, зелёный виноград, киви, йогурт).

Воскресенье - фиолетовое (баклажаны, виноград, сливы).

Зимой же, когда все клеточки организма замерзают и требуют спасительной калорийной энергии – можно и нужно радовать себя отбивными и куриным супчиком, картошкой и салом. Ешьте, и не бейте себя по рукам! Наш организм так мудро придуман, что если чего-то хочется – это обязательно надо съесть! Ведь именно этих веществ сейчас не хватает организму!

Пожалуйста, не изнуряйте себя голоданием, наслаждайтесь вкусом принимаемой пищи и всегда делайте выбор в пользу полезности, вкусноты и разнообразия продуктов. **Будьте здоровы!**

Автор - **Юлия Михалева**

[Источник](#)