

Как похудеть и снова не набрать?

Готовимся к отпуску! Собираем чемоданы, и тут выясняется, что совершенно нечего носить. Прошлогодняя юбка не сходится на бедрах, любимые брючки удается натянуть с третьей попытки, а яркий топик обтягивает две новые складки на боку... Мало того, шоппинг, призванный поднять настроение, приводит в депрессию – все продавщицы, словно сговорившись, подсовывают 50-й размер вместо твоего «законного» 46-го. Ну нет. С таким настроением в отпуск? Ни за что!

1. Итак, решение принято. Со вчерашнего дня съели два капустных листика, выпили стакан кефира и вот уже целый час с воодушевлением смотрите на холодильник, мучительно размышляя, не налить ли себе четыре полноценных половинки домашнего борща? И так всегда - три дня «французской» или «белковой» диеты сменяются неделями чревоугодия. потерянные двести граммов возмещаются двумя килограммами, потому что при переходе с полуголодного существования на привычный режим питания организм сразу «добирает» свое. Этот «принцип маятника» распространяется абсолютно на все жесткие кратковременные диеты. Придерживаться новых полезных привычек надо не от случая к случаю, а постоянно.

2. Первое, что нужно изменить, - это завтрак, если так можно назвать судорожную попытку выпить чашку кофе, одновременно натягивая колготки и подкрашивая ресницы. Для тонких и стройных (которыми мы скоро станем!) плотный завтрак - это святое. Отговорки, что утром есть совсем не хочется, расшифровываются просто: не ешьте после семи (или шести, как подскажет желудок) вечера - и хороший утренний аппетит вам обеспечен. Кофе заменяем зеленым чаем (укрепляет иммунную систему) или любыми отварами (шиповник, например), компотами, морсами, желательно приготовленными из свежих фруктов и ягод и не на сахаре, а на фруктозе. Творог, домашний сыр, овсянка, мюсли, бутерброды (белый хлеб заменяем на зерновой) - варианты здорового и полезного завтрака зависят только от ваших пристрастий.

3. Пьем больше жидкости. Если вас никогда не беспокоили отеки, то 2-2,5 литра в день (кофе и черный чай не в счет). Вода должна быть комнатной температуры, очищенная (отстоянная) и негазированная. Отказываемся от сладкой газировки, содержащей безумное количество химии и сахара (два глотка газировки = шоколадная конфета), а вода создает иллюзию сытости при нулевой калорийности. Чем больше вы пьете, тем больше «жиросжигающих» гормонов вырабатывает ваш организм.

4. Долой соль! Самый надежный способ похудеть - это избавиться от лишней воды. Она накапливается в клетках нашего тела благодаря хлористому натрию (соли), поэтому отказ подсаливать готовые блюда (лучше, кстати, совсем не солить пищу, заменяя соль приправами) быстро избавит вас от пары лишних килограммов.

5. Почувствовав голод, вы без всякого ущерба для фигуры можете перекусить. Только не очередным эклером или шоколадкой, а полезной и здоровой пищей - горсткой арахиса, грецких орехов или семечек (они, представьте себе, прекрасно влияют на состояние кожи), диетическим хлебцем, парой зеленых яблок, салатиком из капусты (и любых других овощей, но не картошки), киви, грейпфрутом, стаканом обезжиренного кефира...

6. Не пейте после еды - это очень вредная привычка, которая может привести к нарушению обмена веществ. Пища переваривается медленнее и начинает бродить, вызывая ощущение тяжести и вздутия. А вот пить за 15-20 минут до еды очень даже полезно. Вода утолит первый, самый острый приступ голода и активизирует внутреннюю секрецию, в результате вы и съедите меньше, и пища лучше усвоится.

Вперед, на пляж!

Автор - **Елена Петрова**

[Источник](#)