

Как похудеть, не вредя здоровью?

Наверное, нет людей, которые хоть раз в жизни не мечтали бы сбросить парочку сантиметров! Заветные цифры 90-60-90 будоражат умы мужчин и заставляют мучиться прекрасную половину человечества! Все сидят на модных диетах, а ведь диета - это не способ сбросить вес, а режим питания, следовательно, взгляд на жизнь!

Хочется напомнить некоторые прописные истины всем желающим похудеть:

1. Любая диета (режим питания) не есть акт самобичевания - никого еще добровольное самоистязание до добра не довело! 2. Если вы не собираетесь выступать на соревнованиях по бодибилдингу или бодифитнесу, экстремальный вариант сушки (белковой диеты) вам совершенно ни к чему - соревнующиеся спортсмены удерживают достигнутую таким способом форму неделю, максимум - две, и вы уверены, что хотите увидеть на своем теле все мышечные пучки, вены и лимфоузлы?! 3. Основная цель при попытках - **не сбросить вес** (он тут вообще не при чем!), а приобрести стройное тело и соответствующие формы!

Теперь вспомним основные принципы:- нехватка белка в рационе ведет к "водянистости" и "расплывчатости" - нельзя есть быстрые "углеводы", т.е. варенье и джемы, конфеты, сладости, фрукты, фруктовые соки и молоко. Если уж нестерпимо хочется конфету, шоколадку или сдобную булку - лучше их съесть в первой половине дня, когда обменные процессы в организме значительно быстрее;- неверным также является отказ от завтрака - сразу наступает торможение обменных процессов в организме;- перерыв между приемами пищи не должен превышать 3-х часов, иначе большая часть съеденного сразу же отложится "про запас";- за три часа до сна не есть, в последний прием пищи - никаких углеводов!

Приблизительная схема питания: - не менее 5, а лучше 6-7 раз в день; - перерывы между приемами пищи не более 3 часов, можно 2,5-2; - порции небольшие; - есть можно: мясо, птица, рыба, креветки, моллюски (в т.ч. головоногие), яйца, творог, сыр, кефир, немного молока (не более 100 г в день), не более 50 г сырых зеленых овощей за один прием пищи (капуста белокочанная, петрушка, укроп, другие травы, огурцы). Все остальное, включая фрукты, исключить.

Силовые тренировки (если вы тренируетесь) - через день (но не менее 3 и не более 4-х раз в неделю), перерыв между подходами минимальный, 10-15 повторов в сетах при проработке "верха", 15-20 - при проработке "низа". Спать - не менее 8 часов в день. Попробуйте, если за неделю не почувствуете особого дискомфорта, то можно

Как похудеть, не вредя здоровью

Автор: admin

17.10.2011 20:08 -

продолжить, и через 6-8 недель Вы, наконец, увидите, какой формы Ваши мышцы! Кстати, мясо, птицу, рыбу, сыр, творог можно есть почти без ограничений, единственное "но" - не съедать много за один раз. Но если через час после еды вы снова хотите есть - ешьте (только, правда, то, что можно!)

Поливитамины обязательны, неплохо попить в это время настойку элеутерококка, левзеи, родиолы или лимонника. И самое главное: ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ С ПОЧКАМИ - ДАННАЯ МЕТОДИКА ПИТАНИЯ НЕ ДЛЯ ВАС! Желаю удачи, не теряйте голову в погоне за стройностью, иначе "за компанию" потеряете и здоровье!

Автор - **Диана Азизова**

[Источник](#)