

# Как правильно худеть? С удовольствием!

Стресс – одна из самых распространенных проблем современного общества. С физиологической точки зрения стресс – это защитная реакция организма на различные перемены, в том числе, в питании. Ограничение приема пищи, отказы от привычных продуктов – все это приводит к стрессу организма. В результате, диета, как правило, малоэффективна.

**Первая диета была изобретена в 1087 году Вильгельмом Завоевателем.**

С другой стороны, грамотно составленная диета эффективна не только в борьбе с лишним весом, но также помогает улучшить самочувствие и настроение.

Специалисты-диетологи разрабатывают комплексы питания, помогающие в борьбе со стрессом. В основе подобных диет – витамины и микроэлементы, укрепляющие нервную систему, и отказ от резкого ограничения продуктов.

В период стресса организм потребляет повышенное количество витаминов группы В. Восполнить недостающие запасы помогут отруби и пивные дрожжи. При регулярном приеме отруби способны впитывать и выводить из организма токсины и излишек жиров.

В то же время систематическое потребление некоторых продуктов может достаточно сильно влиять на наше самочувствие и настроение. Например:

Успокоить нервную систему помогут тушеные овощи или овощи, приготовленные на пару, цельнозерновой хлеб, сухофрукты, кисломолочные продукты, киви и апельсины, черный шоколад, а также мята и розмарин. Все эти продукты рекомендуются также при бессоннице.

**Обладательница самой тонкой талии в мире – шестидесятисемилетняя Кати Джанг. Объем ее талии равен 20 см.**

## Как правильно худеть

Автор: admin

16.04.2011 17:44 -

---

Для того чтобы повысить жизненный тонус, ешьте нешлифованный рис, хлеб с отрубями, жирную рыбу, орехи и семечки. Рекомендуются также макароны из твердых сортов пшеницы, лучше в сочетании с томатным соусом и оливковым маслом, а также молодая картошка в мундире.

И наоборот, сахар, продукты, содержащие кофеин и алкоголь, только расшатывают нервную систему. Мощными возбуждителями и стимуляторами являются имбирь, чили и карри.

Помните о том, что при выборе диеты стоит идти по пути уменьшения калорийности, а не резкого ограничения продуктов. Чем больше вес, тем больше калорий должно быть в вашем рационе. Избегайте невкусных и нелюбимых блюд, не превращайте диету в пытку. Ешьте любимые блюда, не переедая и контролируя количество пищи.

Худейте легко и с удовольствием!

Автор - **Как правильно худеть? С удовольствием!**

[Источник](#)