

Можно ли похудеть без физической нагрузки?

Пусть простят меня приверженцы тренажерных залов и апологеты гантелей. Похудеть без нагрузок можно, и я берусь это доказать. Не поймите меня неправильно: физкультура и спорт полезны для здоровья, помогут подтянуть фигуру за счет развития мышц и, безусловно, помогут потерять вес. Тем не менее, похудение возможно и для тех, кто (как и я) больше любит лежать на диване и мечтать, как Обломов, нежели бегать на рассвете на покос, как Левин.

Существует только один способ похудеть – потреблять меньше калорий, чем расходовать. Отчего же не пойти по самому простому пути – ограничить потребляемые калории настолько, чтобы количество расходуемых на лежание было больше, чем поедаемых? Оттого, что с очень давних времен, когда наши предки жили в пещерах и диванов не было и в помине, еда была достаточно редким и непредсказуемым удовольствием.

Поэтому при перебоях в питании тело откладывало каждую лишнюю (и не очень) калорию про запас – в виде жира, и этот механизм работает до сих пор. Если ваше тело не получает достаточно питания, оно включает этот древний механизм выживания – замедляем все не очень нужные процессы, начинаем запасаться жиром на черный день.

Поэтому нам остается единственный способ – ускорить процесс сжигания калорий, то есть повысить метаболизм. Как мы можем это сделать?

Начинать свой день с завтрака. Завтрак «запустит» ваше тело и ваш метаболизм. Если вы пропустите завтрак, вы потеряете полдня, в течение которых вы могли бы активно сжигать калории – за счет переваривания завтрака.

Не забывать о сне. Усталое тело не может функционировать как положено, и метаболизм замедляется, 7-8 часов сна считается достаточным.

Ходить в баню. Когда телу приходится регулировать температуру, метаболизм

повышается. Кроме того, находясь в сауне, вы выводите из своего организма токсины.

Обманывать свой организм. Интересный результат дает еженедельное потребление разного количества калорий – побольше в одну неделю, поменьше в другую. Ваше тело, не понимая, что происходит, не станет делать запасов, даже если количество калорий упадет ниже критического, и не отложит в запас то, что было лишним.

Воздерживаться от алкоголя. Особенно от пива, водки и ликеров.

Есть чаще. Как уже говорилось, все процессы, происходящие в организме, требуют энергетических затрат, и переваривание пищи не является исключением. Когда мы едим каждые 2-3 часа, тело сжигает калории постоянно.

Следить за количеством еды. Тем не менее, надо следить за тем, что и сколько мы едим (помните – потреблять меньше, чем расходовать). Самый лучший метод – это использовать десертные тарелки вместо обеденных. Тарелка полна, и не надо запоминать калорийность каждого продукта или следить за размерами порций.

Есть «правильную» еду. А именно – овощи и фрукты, каши, нежирное мясо и птицу и молочные продукты (как говорила ваша мама – не ешь мучного и сладкого). Во время каждой еды ваша тарелка должна выглядеть как осенний пейзаж – на ней должны присутствовать все возможные цвета, от зеленого до пурпурного.

Кроме того, некоторые продукты обладают и дополнительной способностью увеличивать метаболизм. Например, брокколи; овсянка; йогурт; яблоки, груши и грейпфруты; рыба; нежирное мясо и птица; орехи и семечки (особенно миндальные и тыквенные); перец (приправа, особенно красный); зеленый чай.

Не запрещать себе категорически самые любимые лакомства. Запретный плод сладок, и в какой-то момент сдерживаться станет невозможно, и целый торт исчезнет из холодильника за 5 минут! Позволяйте себе время от времени то, без чего жизнь не мила.

Можно ли похудеть без физической нагрузки

Автор: admin

12.12.2011 15:28 -

Пить воду. В день рекомендуется выпивать достаточное количество воды. Вода помогает очищать организм от токсинов, кроме того, часто чувство жажды мы ошибочно принимаем за голод.

Обратите внимание, что слово «диета» не было использовано ни разу, поскольку эти принципы должны стать не временным средством сбросить пару килограммов, а постоянным образом жизни. В этом случае вам удастся сохранить стройность на долгие годы. Как и перед всяким изменением в питании и образе жизни, следует посоветоваться с врачом.

Будьте здоровы и стройны!

Автор - **Марина Бородина Стайн**

[Источник](#)