Автор: Administrator
14.05.2011 09:35 -

Светлана Николаевна Российская, врач лечебной физкультуры и спортивной медицины высшей категории.

Оговоримся сразу, что секретов собственно, никаких и нет, а есть лишь направления работы над собой, которые сформулируем так:

1. Питаться правильно.
2. Найти время для спорта.
3. Научиться любить свое тело.

Итак, начнем. Раз уж мы собираемся правильно питаться, то, само собой разумеется, не станем морить себя голодом ради изящной фигуры.

Мы, современные, к тому же, любящие себя женщины, должны худеть без усилий и жертв, не меняя образа жизни.

А значит, будем искать ответ на вопрос: «Что бы такого съесть, чтобы похудеть?». Нам повезло! Ответ на этот вопрос после 35-летних исследований нашла американский доктор-диетолог Барбара Роллс.

Преимущества ее системы питания перед любой из диет очевидны: – разрешается есть 3 раза в день и еще 2-3 раза перекусывать;

– нет необходимости отказываться от любимых продуктов, достаточно ими не злоупотреблять;

– кушаем больше, а потеря в весе значительнее, чем при уменьшении в рационе жирных и калорийных продуктов;

– семь секретов стройности, описанных ниже, проверены на практике и помогут вам не только похудеть, но и заложить основу для здорового питания на всю жизнь!

Секрет 1

Стройные женщины едят овощи и фрукты. Чем они хороши? Как овощи, так и фрукты содержат незначительное число калорий в больших порциях. В растительной пище содержится много клетчатки и воды, поэтому она лучше насыщает организм витаминами и микроэлементами, регулирует работу кишечника.

Секрет 2

Стройняжки начинают с салатов. Салат или тарелка супа перед сытным обедом (ужином) – как раз то, что нужно, чтобы утолить сильный голод и застраховать себя от переедания.

Секрет 3

Дамы, которые следят за фигурой, предпочитают масштабные закуски. Когда нам хочется перекусить, надо выбирать еду с низкой энергетической плотностью: фрукты, овощи или йогурт. И съедайте ровно столько, чтобы утолить голод, но не вздумайте набивать желудок до отказа!

Секрет 4

Стройные женщины знают, что заказать в ресторане. Заказывайте несколько небольших блюд вместо одного огромного. Например, суп на бульоне, салат с нежирной заправкой, полпорции основного блюда и фрукты.

Секрет 5

Думайте о том, что можете себе позволить, а не о том, что есть нельзя.

Бросьте причитать «о, горе мне!», вздыхая о сдобной булочке или жирном салате с майонезом. Пора мыслить о пище в позитивном ключе, почаще напоминайте себе: «Я могу съесть и закуску, и главное блюдо на обед… могу позволить себе десерт на ужин…». Составьте список полезных блюд, которые Вам нравятся. Иногда внедряйте в рацион любимые лакомства, но все в меру! Так намного легче поддерживать себя в форме.

Секрет 6

Для того, чтобы «держать» себя, очень важно вести Дневник питания. Фиксируя на бумаге каждый съеденный кусочек, вы быстро покончите с беспорядочным питанием. Записывайте любую физическую активность за день и свой вес. Важно оставаться активной и как можно быстрее осознать, что начали прибавлять в весе, чтобы вовремя принять меры.

Секрет 7

Автор: Administrator
14.05.2011 09:35 -

Женщины в форме предпочитают «твердые» калории «жидким». Жидкость, утоляя жажду, не дает ощущения сытости, а многие напитки, наоборот, помогают жирам «разрастись» и нагружают организм лишними калориями! Привычка поглощать сладкую газировку может стоить 150 килокалорий ежедневно – а уже через год они добавляют вам лишние 7 кг. Будьте осторожны с алкоголем; вопервых, он высококалорийный (340 мл пива – 146 ккал; 140 мл красного вина – 125 ккал), во-вторых, он усыпляет бдительность, и Вы рискуете переесть. Поступайте мудро – кушайте на здоровье и с удовольствием!