

Как кушать и при этом худеть?

Ни один человек не может прожить без еды, но потребление пищи неизменно влечет за собой лишний вес. Это справедливо не для всех, но таких людей, которые могут есть и не толстеть, крайне мало.

Многие, чтобы сбросить лишний вес, садятся на диеты, истязают себя очистительными днями и прочими крайне неприятными процедурами. Но можно ли обойтись без этих утомительных голодовок? Можно ли есть и при этом худеть? На оба вопроса есть утвердительный ответ. Но как же этого добиться? А вот на этот вопрос ответ смотрите ниже.

Основное правило: никогда не голодать. **Все голодовки и разгрузочные дни приводят организм в стрессовое состояние, и он начинает накапливать жиры**. Это, в свою очередь, влечет к появлению лишнего веса.

Количество приемов пищи оптимально 3-4 раза с учетом завтрака.

Для всех приемов пищи придерживаться двух вещей:
Запивать после еды. Фрукты до еды.

Чем грубее пища, тем больше тратится энергии на ее переработку, поэтому фрукты очищать от кожуры не всегда имеет смысл. Желательно до завтрака есть яблоки, апельсины, мандарины и подобное, НЕЛЬЗЯ бананы и виноград. Любителям орехов придется воздержаться от их употребления месяца два. Если совсем никак, то в небольших количествах можно, но все же желательно не употреблять.

А потом идти умываться/краситься, совершать различные утренние процедуры либо, если вам не нужно это делать, то после приема фруктов через 15 минут завтрак.

Завтрак: черный, зерновой или из муки 1 и 2 сорта хлеб – в неограниченном количестве. Оптимально – делать тосты. Чтобы не было скучно есть хлеб (даже полезная пища при регулярном употреблении способны вызвать тошноту), можно использовать джем из любых фруктов (без сахара либо на фруктозе, которую можно найти в любом диетическом магазине или отделе). Нежирный творог можно употреблять в неограниченном количестве.

Главное правило завтрака – ничего жирного.

Пить – зеленый чай либо настоящий кофе. Настоящий кофе – это где наличествуют зерна, а не непонятное нечто коричневатого цвета, что еще гордо именуется растворимым кофе. Натуральные продукты содержат минимум вредных примесей, тогда как обработанные – массу. Поэтому они потенциально вредней.

Обед ничем не отличается от ужина, поэтому рассматривается вместе. Категорически НЕЛЬЗЯ: макароны, картошка, выпечка, рис, все сладкое, сливочное масло. Если сильно хочется сладенького, то допустимое для употребления можно найти в диетических отделах. Также можно есть шоколад, только не любой, а черный горький. Этот сорт шоколада не ведет к потолстению.

Все остальное – мясо, сметана, колбаса, майонез, яйца, шампиньоны, все овощи в неограниченном количестве.

Из алкоголя можно вино красное сухое. Любимый напиток пиво ведет к лишнему весу.

Из опыта: сделать себе вечером яичницу, с колбасой, с помидорами и шампиньонами.

Опыт в сбрасывании лишнего веса – за 2 месяца 8 килограммов. Самое сложное – это как раз первые два месяца, потом организм втягивается и жить становится гораздо веселее.

Данный способ был проверен на себе, но никто не гарантирует положительного результата лично для вас.

Как кушать и при этом худеть

Автор: admin

01.08.2012 17:34 -

Приятного похудения.

Автор - **Евгений Баскаков**

[Источник](#)