Автор: admin
06.02.2011 10:44 -

Как похудеть, считая калории?

Ваш идеальный вес - это вес, при котором вы поднима-етесь на четвертый этаж, не запыхавшись.
Это вес, при котором вы можете, если опаздываете на ра-боту, пробежаться до автобусной остановки.
Это вес, при котором вы не стесняетесь себя ни разде-той, ни одетой.И учтите: при смене физической деятельности все ме-няется. С возрастом тоже. Кости меняют свой вес, да и лень, усталость от жизни берут свое.
Но если всё-таки вы считаете себя полной, то первое, чему вы должны научиться, - это правильно питаться. Ведь ключ к потере веса лежит именно в умении питаться, а не в том, чтобы мучить себя диетами, устав от которых, вы моментально набираете в весе, потому что повторя-ете свои ошибки.
Итак, классическое питание - еда три раза в день: зав-трак, обед и ужин. Но мы часто нарушаем это правило: не хочется есть с утра, днем - нет времени, и мы выпиваем на ходу чашку кофе с бутербродом или шоколадом, а то и просто удовлетворяемся чипсами. Получается, что мы едим два раза в день, а в обед - за двоих, или часто «перекусы-ваем», а ничего хуже для талии и придумать невозможно! Кажется, что и съел-то всего ничего, а оказывается, что «на-хватал» калорий в два раза больше, чем за обедом.Прежде всего, вам нужно полюбить себя и полюбить свой орга-низм. А для этого стоит научиться:· выбирать продукты, которые вам нужны и которые поставляют организму элементы, необходимые для его хорошей работы;· рационально и сбалансировано питаться, то есть никаких поблажек после лишений, никаких «умираний от голода», сидя на строгой диете. Еда должна быть регулярной и днем, и в течение недели, месяца, нескольких лет, жизни, наконец.

Для того чтобы достигнуть всего вышесказанного, вам всего лишь нужно купить любую книжку, в которой бы содержались бы таблицы калорийности пищевых продуктов, и спланировать примерный рацион на неделю согласно калорийности продуктов.Для женщины вполне хватает 2500 ккал в сутки. Не уменьшайте эту сумму до 1000 ккал - это мало, и такая диета неми-нуемо приведет к срыву. Срыв же означает мгновенное при-бавление в весе.Посчитайте, сколько калорий вы съедаете в день, утвер-ждая, что «ничего не едите, а толстеете». Булка с маслом и колбасой за завтраком - минимум 400 ккал. Два таких бутербродика - уже 800. Чай с сахаром? Еще 80-100 ккал. Да, конечно, потом вы совершенно ничего не едите, только 1-2 штучки-ничегошечки, конфета, или орешки, или чипсы - ох уж эти чипсы! - 400-500 ккал вам обес-печены.

Ну а вечером, естественно, вы едите. Ах, жареная картошка на масле? Судя по всему, опять более 500 ккал, мясо или рыба - тоже неплохо. 1000 ккал набрали точно. Это без чая с сахаром, без хлеба, печенья, пирожков, мороженого, лимонада и т.д. 3000-3500

ккал в день - ваши. На 1000-1500 больше, чем полагается. И так - каждый день.
Какие же существуют пути выхода из таких ситуаций и как правильно сбалансировать свой рацион?1. Вспомните, что вы ели на протяжении дня и постарайтесь подсчитать приблизительное количество калорий, если перебор, то постарайтесь составить список, что вам следует кушать завтра, а что нужно заменить или уменьшить в количестве.2. Избегайте чувство голода: для этого можно увеличить число приемов пищи в день, но количество пищи и её калорийность уменьшить.3. Не избегайте общества, когда вы придерживаетесь не такого рациона питания, как окружающие - да, поначалу вам будет немного трудно, но это позволит избежать ощущения обездоленности и нервных срывов.4. Не убирайте из своего рациона овощи и фрукты - они, за исключением бананов, не являются высококалорийными и никак не могут навредить вашей фигуре.5. И всегда при всех обстоятельствах избегайте есть чипсы, сахар, варенье, конфеты, мучное - эти разновидности рациона моментально перевариваются и служат очень хорошим источником лишних килограмов для вашего организма.
Умение правильно сбалансировать своё питание - это не только и не просто диета, но и огромная помощь и в своём роде лечение от плохих привычек для тех людей, которые всё же склонны думать, что они немного растолстели.

Автор - **Елена Метельская**
Источник