

Как правильно выбрать диету?

Выбирая диету, не торопитесь, так как первый опрометчивый шаг может в дальнейшем привести к разочарованию, стрессу и проблемам со здоровьем. Большинство людей считают, что диеты нужны, только что бы похудеть, но с помощью диет можно решать намного более широкий круг задач. При желании – поправиться, а также улучшить состояние и облегчить работу внутренних органов.

Диет для уменьшения веса очень много. Это хорошо и плохо. Хорошо – потому что если не торопиться, всегда можно найти вариант для себя. Плохо – потому что люди не задумываясь за компанию начинают новую диету и при этом не получают результата.

Ситуации, при которых не стоит использовать диеты.

- Есть проблемы со здоровьем. Большинство диет для сброса веса – серьёзная нагрузка на организм, и это может привести к обострению хронических болезней.
- Сильно частое использование различных диет. Как показывает практика, каждая последующая диета менее эффективна предыдущей, независимо от её названия и состава.

При выборе диет руководствуйтесь правилами и тогда добьётесь максимального результата при минимальных физических и моральных затратах:

1. Необходимо определить заранее, сколько лишних килограммов необходимо сбросить.
2. Определить дату, к которой фигуру надо привести в норму.
3. Исходя из этих данных, подсчитать какой продолжительности должна быть диета. В неделю, без проблем для организма, рекомендуют сбрасывать 1-2 килограмма (соответственно, в месяц 4-8). Эти цифры не стоит превышать – будет тяжело для организма.
4. Если получается, что продолжительность диеты, должна быть 1 месяц, не стоит начинать диету, которая обещает сбросить такой же вес за 5-7 дней. В такой ситуации

спешка не нужна.

5. Обязательно необходимо думать и планировать, что делать после диеты. При возвращении к обычному режиму (какой у вас был раньше), естественно, со временем сброшенные килограммы вернуться на место.

Для того чтобы сохранить фигуру после диеты, используйте это время для избавления от вредных привычек питания и образа жизни. Перед началом диеты надо составить список всех своих недостатков.

Тем, у кого **от 1 до 3 лишних килограммов**, лучше всего ориентироваться на 7-14-дневную диету. Сейчас легко найти диету, которая и за неделю обещает такой результат, но в этом случае не торопитесь. Диета длиной в 14 дней будет мягко воспринята организмом, так как в этом случае выбор продуктов более разнообразен и в дальнейшем вам будет легче контролировать свой вес.

Во время таких диет необходимо уменьшить потребление жиров и белка – организм легко это перенесёт. Клетчатку и углеводы кушать надо в полном объёме. Не ограничивайте в своём рационе фрукты и овощи – благодаря этой пище, вы будете работоспособны и не нарушится работа кишечника, что часто происходит при диетах.

Если есть **от 3 до 10 лишних килограммов**, необходима диета продолжительностью от 2 недель и до 1 месяца. В этом случае в пище обязательна клетчатка (морковка, капуста, свекла) для работы кишечника и углеводы (фрукты, каши, мёд) как источник энергии. Несмотря на то, что в организме есть излишки жира, в рационе должны присутствовать жиры, но уже растительного происхождения (подсолнечное, оливковое масло, семечки, орехи).

Семечки и орехи также будут хорошим источником белка, наш организм очень плохо переносит белковое голодание. Если вы привыкли к мясным продуктам, два раза в неделю готовьте себе мясо. Кушать его лучше с салатом из капусты и готовить на пару (варить) или гриле. Не употребляйте полуфабрикатов (колбасы, сосиски) и продукты длительного хранения (ветчина, балык, копченая рыба).

Если у вас **более 10 лишних килограммов** – диету подбирайте по тем же правилам,

Как правильно выбрать диету

Автор: admin

08.12.2013 13:54 -

что и предыдущая. Но вам необходимо после месяца такого питания делать паузу на 7 дней, а потом опять использовать диету. При таком подходе организм будет себя чувствовать более комфортно и легче избавляться от лишнего веса.

Используя любые диеты, старайтесь, чтобы большую часть пищи вы съедали в первую половину дня (завтрак, обед). При полноценном завтраке активизируется обмен веществ, что способствует более быстрому сбросу веса. Также будет очень полезно и эффективно увеличить хотя бы немного физическую нагрузку. Самый правильный вариант – чтобы каждый человек сам для себя создавал индивидуальную диету и следил за её выполнением.

Автор - **Александр Кузнецов**

[Источник](#)