Как уберечься от лишних килограммов?

Когда великую Плисецкую спросили, как ей удалось сохранить стройную изящную фигуру, Майя Михайловна с присущей ей прямоотой ответила: «Жрать надо меньше». Абсолютно справедливое утверждение, но с одной поправкой – меньше, но чаще.

Диетологи советуют есть 4-5 раз в день, сократив при этом объем порций и калорийность продуктов. При таком режиме питания вы не успеете «зверски» проголодаться и потерять чувство меры за столом.

Не ограничивая себя, можно есть листовой салат, брокколи, шпинат, перец, бобы, приправляя блюда оливковым маслом. Тут мне могут возразить: попробуй-ка сама, советчица, листового салата без ограничений, хоть со шпинатом, хоть с брокколи. Так надо же сначала в салатный лист кривоточек или грудку куриную отварную завернуть, сбрызнуть лимонным соком, а уж потом оливковым маслом сбобрить.

Утром, вместо выпитой на бегу чашки кофе с бутербродом, желательно, если вас, конечно, волнуют лишние килограммы, съесть полноценный завтрак – овсяную кашу, омлет, тост с постным мясом.

На работе не стоит перекусывать булками, гамбургерами, а тем более модной сейчас лапшой «Доширак», гораздо полезнее похрустеть яблочком, съесть банан или выпить йогурт.

Особенно будьте внимательны к себе вечером, когда хочется от души не спеша пообедать, а заодно и поужинать, вознаградив себя за дневные лишения, потом усесться перед телевизором с пакетом чипсов или сухариков.

Идеальный вариант – достать нарядную скатерть, красиво сервировать стол и наливать обычный суп не из кастрюли, а из фарфоровой супницы. Во-первых, это прекрасный повод собраться всей семьей, а во-вторых, в такой обстановке не будешь наливать до краев и накладывать с горочкой.

Как уберечься от лишних килограммов

Автор: admin

31.07.2014 18:30 -

Некоторые не ограничивают себя ни в ассортименте, ни в объеме съестного, столы не сервируют – на кухне из сковороды жареной на сале картошки на ночь с маринованными огурчиками накушаются, а стройности не теряют.

Здесь самое время вспомнить о главном регуляторе энергетических процессов в организме – щитовидной железе. У одних она в идеальном состоянии, другим повезло меньше, так что периодические консультации эндокринолога им не помешают.

Именно щитовидная железа со своими мощными гормонами Т3 и Т4 несет полную ответственность за обмен веществ и колебания веса, за теплообмен и IQ, придает волосам, глазам и коже сияющий блеск. И для нормальной деятельности ей всего и надо, что 200 мкг йода в день, а откуда их взять – дело вкуса: морская капуста, свежая рыба, креветки, редька, спаржа, горох, сладкий перец, хурма, творог, желток куриного яйца – есть из чего выбирать.

Научно доказано, что вес напрямую зависит от продолжительности и качества сна. Оказывается, при бессоннице повышается уровень гормона голода – грелина, и падает уровень лептина – гормона, контролирующего аппетит. Этим и объясняются опустошительные набеги на холодильник работающих по ночам трудооголиков.

Так что поддержите свой внутренний генератор энергии, не пренебрегайте объятьями Морфея, и тогда в наступающую весну ворветесь стройной, легкой, быстроногой, а главное, очень выносливой газелью.

Автор - **Лариса Авдеева**

[Источник](#)