Автор: admin
01.03.2014 16:57 -

All-inclusive: как «выжить»? Отдых без вреда для фигуры

Отпуск – серьёзное испытание для физической формы. Отпуск по системе all-inclusive опасен вдвойне. Как хорошо отдохнуть и свести к минимуму негативные последствия переедания и употребления алкоголя? Решение проблемы состоит не в отказе от удовольствий, а в том, чтобы правильно организовать питание и физические нагрузки.

Движение

Причина, по которой люди толстеют, очень проста – это несоответствие поступления и расхода энергии. Поэтому, если вы не можете отказаться от калорийной еды и в то же время хотите сохранить фигуру – выход один: увеличить физическую активность. Лучшие варианты на отдыхе – плавание и велосипедные прогулки. Эти занятия обеспечивают умеренную нагрузку и подходят практически всем без исключения.

Бег может оказаться слишком утомительным для недостаточно подготовленного человека, а пешие прогулки, наоборот, недостаточно эффективными. Что касается игровых видов спорта (футбол, теннис) и аэробики, надо помнить, что жир используется в качестве топлива организма только при достаточном поступлении кислорода. Это означает, что если темп занятий слишком высокий, дыхание сбито и вы задыхаетесь, то и жиросжигающего эффекта от таких тренировок не будет. Чтобы определить подходящий **уровень нагрузки**, можно воспользоваться таким правилом: если вы не можете нормально говорить – занятия слишком интенсивные, а если можете петь – то недостаточно интенсивные.

Но в любом случае, главное на отдыхе – это получить удовольствие от движения, а не поставить личный спортивный рекорд.

Питание

Что касается питания, то это, без сомнения, сложная проблема, и в первую очередь психологическая. Ведь отпуск – это долгожданное удовольствие, в том числе и гастрономическое. Никто не хочет думать об ограничениях и запретах. И в то же время неправильно настраиваться на то, что после отпуска будешь весить на 3 килограмма больше и ничего с этим не поделаешь.

Выход из этой ситуации есть. Существует достаточно много эффективных приёмов,

позволяющих есть с удовольствием и при этом не набирать лишние килограммы:

1. **Увеличьте количество приёмов пищи до 6-7**. Максимальный промежуток между приёмами пищи должен быть не более 2,5-3 часов. Когда человек ест, например, два раза в день, его организм работает на «пониженных оборотах» и экономит энергию. А частое питание ускоряет обмен веществ и позволяет съесть больше без последствий для фигуры. Используйте классическую формулу: 3 основных приёма пищи и 3 более лёгких перекуса.

2. **Плотный завтрак** – это здоровая основа всего дня. Утром необходимо получить достаточное количество белков для того, чтобы чувствовать бодрость весь день. Поэтому блинчики с джемом не подходят, в них слишком много простых углеводов и жира. Для начала лучше выбрать яичницу из 2-3 яиц (но только с одним желтком). После уже можно и немного хлопьев с молоком, и блинчик или тост с мёдом. Дело в том, что при одновременном употреблении достаточного количества белка и простых углеводов, белки «тормозят» усвоение простых углеводов, и уровень сахара в крови остаётся стабильным длительное время. В результате, уменьшается риск набрать лишние килограммы.

3. **Используйте правило одной тарелки**: взять можно любую понравившуюся еду, но вся она должна уместиться на одной тарелке. Совершенно уверена в том, что всё, что больше – это от жадности. Разве дома вы едите по несколько видов мяса за раз и 2-3 вида салата? Конечно, нет. Зачем же на отдыхе испытывать на прочность свой желудок?
В отелях со шведским столом набор блюд повторяется, поэтому вы совершенно точно успеете попробовать все предложения от шеф-повара в течение недели.

4. **Контролируйте жидкие калории**. Далеко не все отели балуют гостей неограниченным доступом к свежевыжатым сокам. Многие ограничиваются предложением бесплатных фруктовых напитков. Настоящий сок они не напоминают ни цветом, ни вкусом. Но все упорно утоляют жажду этим непонятным концентратом. Отдайте предпочтение обыкновенной чистой воде из бутылки.

5. В отношении **алкоголя** действует правило: **важно не то, что вы пьёте, а сколько**. Поэтому, без сомнения, чем меньше алкоголя, тем лучше. Для подсчёта калорийности алкогольных напитков можно использовать следующие данные: 100 калорий

содержится в бокале вина, половине бутылки пива, рюмке водке или в половине рюмки ликёра.

Придерживайтесь простых правил разумного питания, не вините себя за легкий «перебор» за столом и наслаждайтесь долгожданным отдыхом!

Автор - **Мария Ларина**
Источник