

Каждая девушка хоть раз в жизни стремилась постройнеть. Я не исключение. Пересмотрев сотни сайтов и в Интернете, выбрала несколько диет и советов, как лучше и быстрее сбросить лишние килограммы.

И вот, что вышло.

1. Кремлевская диета.

Суть ее проста, считать баллы. По специальной табличке продуктов. Каждому продукту определенное количество баллов, за 100 грамм. В день максимум 40 баллов. Можно есть сколько угодно колбасы и пить.....водки-0 баллов. А вот сладкое и фрукты – зашкаливают. Обещают **быстрое похудение**, но не пишут о том, что в результате страдает микрофлора кишечника и организм не получает не необходимые витамины и микроэлементы. Все время хочется сладкого. Кстати, соки тоже нельзя и сахар. Похудела за неделю на 3 кг (!) - стала злой и голодной. Все ушедшие килограммы вернулись, прихватив с собою еще....

2. Не едим после шести вечера.

Самый простой способ, но проблема возникает, если попадаешь домой намного позже, а ел, к примеру, только в час дня.

3. Считаем килокалории.

Существует сотня таблиц для расчета необходимых именно ВАМ ккал.

Худеешь быстро и не в чем не отказываешь, но скушаешь шоколадку или отбивную в соусе- дневная норма. Сахар и разные сладости очень много весят. Самое ужасное все нужно взвешивать и записывать, что бы получался заветный минимум для худеющих. У меня он был 1100-1300.

4. Фитнесс.

Самое лучшее. Много преимуществ. Хорошее самочувствие, отличная форма. Все тело сразу подтягивается, и самое важное организм сам выбирает, что ему кушать. Не ешь 2 часа до и 2 после. Во время максимум воды пить, и активно двигаться.

Можно обмотаться пищевой пленкой- потеешь в двое больше. Главное не переборщить. Вытираться полотенцем и менять пленку, если занимаешься не один час.

Я мучила свое тело, занимаясь по 2 часа через день. Сверху обматываясь поясом, как **средством для похудения**

После тренировки во всем теле была необычайная легкость, отличное настроение и не хотелось кушать. Только пить. Смешивала тренажерный зал и степ, или силовые упражнения и танцы. Ритмичная музыка, множество единомышленников, постоянно делящихся результатами и рецептами диет, взбадривает не на шутку. Итог 10 кг за 3 месяца.

5. Самая главная составляющая – это настрой. Психология. Не зацикливаться и не расстраиваться, если результат не наступает мгновенно. А самое важное принимать свое тело и себя таким, каким вы и являетесь.