

### **1. Жир это вред!**

Начнём с того что жир жиру рознь:) Ведь смалец и растительное масло (подсолнечное, кукурузное) масло это сплошной жир, но имеющий ряд отличий, начиная от способа производства, заканчивая полезными характеристиками. Даже самый богатый на витамины салат не принесёт ожидаемой пользы без "ложки жира". Поскольку без него усваивается только 10-тая часть полезных веществ и витаминов!

### **2. Углеводам да! Жиру нет!**

Опять таки углеводы скорее сделают вашу фигуру похожей на тучку чем на жир.

### **3. Всего 1,2% жирности!**

Покупая обезжиренный кефир, творог и другие продукты вы смотрите только на калорийность и радуетесь что от стакана йогурта вы получите всего 100 калорий. В этих случаях стоит учесть что производители таких продуктов дабы не прогореть в обезжиренные продукты добавляют ряд веществ (ароматизаторы, красители и т.д.), вред от которых намного значительнее чем польза от таких "легких" продуктов. Убирая жир из продуктов, они теряют вкус, который и пополняется за счёт разных добавок.

### **4. Есть часто, но по чуть чуть!**

Бытует мнение что если есть часто, но маленькими порциями то у тебя ускорится обмен веществ и ты будешь худеть не обрезая свой рацион. Может здесь и есть рациональное зерно, но ошибкой многих людей является то что такими частыми "маленькими" перекусами вместо ежедневных 1500 Ккал человек получает 2000-2500 Ккал.

### **5. Спорт.**

Без спорта конечно можно похудеть, но есть сразу несколько но!

- если вы и скинете вес с помощью диет, то надолго без спорта не удержитесь.
- если вы и похудеете, то без занятий спортом ваша кожа будет висеть, нужно помнить что мышцы нужно держать в тонусе.

Ведь если вы будете весить не 70, 50 кг кг, то при этом кожа будет свисать на 10 см, вы станете ещё более некомфортно себя чувствовать, и учтите при резком похудении без занятий спортом обвисшую кожу скорей можно будет удалить только хирургическим путём.

### **6. Диеты.**

Что собою представляет диета. Решившись сесть на диету вы устраиваете себе "праздничный обед", и съедаете столько, что и в кошмарном сне не приснится. А со следующего утра вы мучите свой желудок не переваривший вчерашнюю еду яблоками и кефиром. В итоге через неделю этой пытки вы теряете 1, а то и 3 кг, а прикол в том что уходит вода, а не жир.

Да здравствует голодный обморок!

### **7. Окружение.**

Если вы себя окружите всякими сладостями, полуфабрикатами, жареной пищей сможете ли вы похудеть? - Врядли.

Поставте перед собой цель питаться только здоровой пищей по чуть чуть исключая из рациона кондитерские изделия, полуфабрикаты, соусы (майонезы, кетчупы и т.д.)