Автор: admin
25.03.2011 20:09 -

Как не набрать лишний вес в холодное время года?

Вот уже и ноябрь – у меня за окном серое осеннее небо и дождь, а у многих, наверное, даже и снег. И конечно, желания заниматься спортом и правильно питаться значительно поуменьшилось.

Естественно, весной и летом худеть намного проще, чем осенью и зимой! И знаете – почему?

Осенью дни становятся короче, темнеет раньше, и наша двигательная активность заметно снижается.

Погода портится, становится холодно, идет дождь или снег, дует холодный ветер – и на улицу совсем не тянет.

Из-за низкого серого неба или темноты за окном (рано утром или вечером) настроение портится, подкрадывается меланхолия и депрессия.

Начинается сезон простуд и гриппа. А когда болеешь – уж точно не до спорта!

Из-за холода постоянно хочется есть!

Вообще, осенью запускается природный механизм: организм автоматически настраивается на накопление жировых запасов и расставаться с ними совсем не желает. Мы становимся похожими на мишек, которые накапливают запасы к зиме. Что же делать, чтобы не становиться толстыми и ленивыми?

Несколько простых способов остаться осенью бодрыми и энергичными:

Одевайтесь теплее! Банально, но старая английская пословица «Нет плохой погоды, есть плохая одежда» по-прежнему действует.

Согревайтесь не чайком со сладким, а горячими супами и горячими овощными блюдами. Я, например, обожаю овощное рагу! Очень вкусно – запеченные в духовке овощи. Попробуйте готовить блюда в горшочках – например, мясо с овощами или каши. Ешьте побольше блюд с вареным или запеченным картофелем, с тыквой, капустой. Чай и другие горячие напитки тоже пить можно, но вот конфетки и тортики к ним лучше не добавлять!

Побольше двигайтесь. Зарядка, спорт, танцы, любые активные движения отлично согревают!

Почаще принимайте горячие душ и ванну. Сходите в сауну!

Если вам по-прежнему холодно, можно утешиться мыслью, что как раз в этот момент вы активно худеете и сжигаете калории! Потому что организм кидает все силы на самообогрев и лишние калории сжигаются. Поэтому лучше не мешать процессу, зажевав шоколадку – а наоборот, помочь, активно подвигавшись.

Найдите активные мероприятия в вашем городе и подумайте, какие можно посетить? Уже скоро откроются катки и горнолыжные склоны, а пока можно потренироваться в залах с искусственным льдом и снегом.

Когда сидишь дома, на улице кажется раза в два-три холоднее, темнее и противнее, чем есть на самом деле. Не бойтесь мрачной погоды за окном! Потеплее одевайтесь и отправляйтесь гулять. И погода окажется намного лучше, чем вы думаете (особенно если не забудете перчатки, шарф и шапку и зонтик).

Сделайте ваш дом теплее и уютнее. Украсьте его яркими осенними листьями или тыквами. Добавьте больше света – ламп, свечек и т.д. Вообще, как можно больше ярких цветов, особенно оранжевого!

Добавляйте яркие цвета и в ваш гардероб! Даже при самом строгом дресс-коде вы всегда можете добавить ярких аксессуаров – зеленый шарфик, красная сумочка, полосатые теплые гольфы или смешные резиновые сапоги способны здорово поднять настроение.

Ешьте больше фруктов! Особенно цитрусовых – в них содержатся и все необходимые нам в холодное время витамины, и их яркие цвета опять же повышают настроение. Кстати, апельсинами и мандаринами можно украсить дом, создав из них красивые композиции или просто поставив вазу с яркими фруктами на стол.

Не забывайте про запахи! Запахи корицы, ванили, шоколада, апельсина отлично повышают настроение, создают ощущение уюта и тепла, да и есть хочется меньше.

Почаще балуйте свое тело, побольше расслабляйтесь – ходите на массаж, процедуры по уходу за телом. А если совместить это с баней или с сауной – так вообще супер!

По выходным можно побаловать себя с утра выпечкой – ничто не придает дому больше уюта и тепла, чем выпечка с ее неповторимыми ароматами. Кстати, кто знает вкусные диетические рецепты печенья или кексов? А я очень люблю такое осенне-зимнее блюдо – запеченные яблоки с медом и корицей. И обожаю запеченную тыкву, смазанную медом с лимоном – настоящее лакомство!

А какие у вас есть секреты, помогающие осенью оставаться бодрыми и активными? Какие блюда помогают вам осенью похудеть или просто сохранить фигуру?

Автор - **Яна Вадиш**
Источник