Автор: admin
04.10.2013 20:49 -

Как похудеть медленно, но верно?

По нашей стране гуляет ехидная шуточка: «У нас одна проблема: что бы еще съесть, чтобы похудеть?» Поскольку культура нашего питания предполагает огромное количество мучного, жирного, жареного, высказывание сие ох как актуально для многих наших сограждан: и для дам, и для сильного пола.

Говорят, что когда великой Плисецкой задали вопрос о том, как ей удаётся сохранять такую великолепную форму, она ответила: «Сижу не жрамши!» Как ни крути, но диета остаётся самым действенным методом снижения веса. Любой поисковик в Интернете с удовольствием выдаст вам десятки ссылок на сайты, посвящённые этому животрепещущему вопросу. Диет множество. Но выбрать свою довольно трудно.

Устав от лишних килограммов, горя желанием получить сразу весомый результат, мы обычно идём напролом, выбирая самую жёсткую диету. Я с опаской отношусь к таким зверским экспериментам над своим любимым телом. Когда-то давно, пытаясь вернуть изящество, утраченное после родов, я насиловала свой бедный организм рисовой диетой. Пять дней впихивала в себя рис, сваренный без соли и без специй. Похудела на три кило. Выходила из диеты в полуобморочном состоянии, на дрожащих ножках. Через месяц килограммы вернулись, приведя с собой розовощёких, упитанных собратьев.

Методом проб я пришла к своей диете. По сути она является компиляцией многих систем питания. Просто я выбрала для себя то, что действительно работает по отношению к моему организму. Моя диета – **белково-овощная**. Во время такого режима питания не чувствуешь голода, нет головокружения, нет зацикленности на ожидании момента приёма пищи. Она проста и доступна. На ней можно продержаться довольно долгое время. Худеешь медленно – 2-3 кг за две недели, но гарантированно и со стойким результатом. У медленного похудения свои плюсы: кожа не обвисает, успевает подтянуться, организм не получает сильного стресса, поскольку всё происходит в щадящем режиме.

Начинать диету лучше всего на убывающую луну, сразу же после полнолуния. Проверено на собственном опыте. После новолуния в течение двух недель, пока ночная красавица растёт, прибавляя в окружности, диета абсолютно бесполезна. Поэтому я составила для себя такой график: от полнолуния до новолуния – диета. Далее две недели на растущую луну даю себе поблажки в виде расширения перечня продуктов: добавляю тушёные

овощи, запечённый в духовке картофель, котлетки без гарнира, но с большим количеством зелени. Если очень хочется сладкого, то мёд или мармелад. Затем повтор собственно диеты.

Итак, вот она.

Завтрак – одно варёное яйцо или кусочек сыра, или два кружочка докторской колбасы, кружка чая или кофе без сахара, можно с молоком, кусочек чёрного или серого хлеба. Если исключить хлеб, то можно два яйца.

Обед – 200 г отварной говядины, курятины или рыбы (чередовать) и полная чашка салата из свежей капусты и моркови, заправленного ложкой соевого соуса. И мясо, и салат не солить. Можно немного горчицы для вкуса.

Ужин – одно варёное яйцо или кусочек сыра, или два кружочка колбасы и чашка салата из натёртой отварной свёклы, кружка чая с молоком.

Между обедом и ужином или через час-два после ужина можно позволить себе пару груш или яблок и стакан томатного сока.

На ночь – стакан кефира или ряженки.

В течение дня выпивать достаточное количество воды (негазированной), можно талой.

Ужинать в 17-18 часов.

Найдите себе соратника в лице одного из членов семьи: вдвоём соблюдать диету гораздо легче. Прекрасно мобилизует и дисциплинирует. Мне повезло. Мы худели

вместе с сестрой. Итог: за полгода – минус 17 кг у меня и 14 кг у сестры.

Не забывайте о физической активности: 15-20 минут незамысловатых упражнений по утрам, фитнес, бег, ходьба – всё, что угодно вашей душе. А если она противится и не хочет никакой гимнастики, выйдите в подъезд, спуститесь на первый этаж и… пошли гулять по лестнице вверх-вниз, вдумчиво, можно медленно, можно в темпе. Прекрасный моцион и встряска для мышц!

Соблюдая эту диету, будьте абсолютно уверены, что вес снизится обязательно. И не паникуйте, если он вдруг застынет на одной цифре на несколько дней. Не торопитесь, ибо тише едешь – здоровее будешь. Удачи!

Автор - **Зухра Абдул**
Источник