Автор: admin
07.09.2011 10:29 -

# Как правильно питаться круглый год? Осень

Что бы ни говорили мужчины о том, что женщина хочет лета зимой и мечтает о зиме летом, подавляющему большинству представительниц прекрасной половины отнюдь не по вкусу прощание с теплыми солнечными днями. Впрочем, А.С. Пушкин говорил, что осень – прекрасное время года. Следует прислушаться к мнению классика. А от проблем, которые испытывает наш организм в этот период, легко избавиться с помощью правильного питания.

Обидно, когда «постройневшая» за лето фигура вновь теряет красивые очертания. Наш организм, следуя велению природы, старается запасти **на зиму жирок**. Вам, конечно, не хочется с ним соглашаться. Как же его перехитрить?

Чтобы избавиться от преследующего Вас чувства голода, **одевайтесь потеплее**. По возможности отдавайте предпочтение **горячей пище**: так быстрее наступит чувство сытости.

**Старайтесь больше есть.** Однако отдавайте предпочтение **низкокалорийным продуктам**, в которых содержится большое количество балластных веществ. **Овощи и фрукты** не только не прибавят лишних килограммов, но и подтянут Ваш животик! Для того чтобы переварить продукты с большим содержанием клетчатки, желудку приходится здорово потрудиться. Попутно он «массирует» животик изнутри, повышая его упругость.

**Груша** представляет собой не просто низкокалорийное лакомство. Вещества, содержащиеся в ней, способствуют выводу излишка жира из организма. Поэтому позаботьтесь, чтобы этот фрукт стал постоянным пунктом Вашего меню.

Осенью следует **пить намного меньше воды, чем летом**. Излишек жидкости не менее вреден, чем ее недостаток. Влага пойдет в животик и бедра, пополнив жировую ткань. Осенью Вам будет достаточно 1,5-1,7 л воды в день.

Осенью лучше **отказаться от жестких диет**. Максимум, что можно себе позволить – осенний пост. Строгие диеты в переходный сезон будут восприняты организмом весьма неадекватно. Они могут нанести серьезный вред Вашему здоровью.

**Свекла и слива** нормализуют пищеварение. Полюбите эти продукты, и Ваш организм будет работать «как часы». Не забывайте, что, хотя о проблемах с пищеварением вслух говорить не принято, о них легко догадаться по лицу человека. Прыщи, землистый цвет лица, мешки под глазами – все это следствия этой деликатной проблемы. Рассказывать о ней действительно не стоит, но подумать о ее предотвращении нужно обязательно.

Автор - **Юлия Воротынцева**
Источник