

# Как правильно худеть?

Наверное, каждая женщина иногда бывает недовольна своей фигурой и думает о диетах. Однако некоторые диеты, скорее даже большинство из них, не есть здоровый образ жизни. Те диеты, которые советуют люди с большого экрана, к сожалению, часто нам не по карману.

Для многих из нас добиться того веса, которого мы хотим, да к тому же удерживать его долгое время, фактически, совсем не было бы трудно, если бы не постоянные лишения и преследуемое чувство голода. Давайте вместе разберемся, как контролировать свой аппетит, чтобы удержать фигуру и при этом есть то, что очень хочется.

В одном хорошем журнале я нашла цитату профессора медицины, она говорила: «К сожалению, многие женщины, пытаясь сбросить вес, резко ограничивают потребляемые калории, и количество приемов пищи. Но в результате, наоборот, начинают есть больше». Поэтому в приступах голода мы начинаем есть все подряд, мало задумываясь о качестве пищи. Поэтому, если вы хотите похудеть, садитесь за стол чаще, ешьте каждые четыре часа.

Обязательно завтракайте! Завтрак - самый важный прием пищи у человека. А тот, кто недоедает на завтрак, переедает за обедом, опять же, из-за голода. Побольше двигайтесь! Любая физическая активность даст положительные результаты. Занимайтесь спортом, фитнесом, или просто же, вместо лифта предпочитайте подниматься пешком.

Запретный плод сладок. И при сбрасывании лишнего веса постоянно хочется чего-то сладкого. Прячьте сладкое подальше. Лишь при одном брошенном взгляде на сладкое, да и на любую пищу, сразу возникает мысль: «Я только немного. Самый маленький кусочек». А на самом деле, получается совсем не так. Потом начинаем корить себя за это. Поэтому лучше сразу позаботиться об этом. Вот такой факт: одна тарелка мюсли равняется по калорийности семи палочкам мороженого эскиммо, а одна чашка кофе со взбитыми сливками содержит чуть ли не половину дневной дозы калорий.

Сахар содержится почти во всех продуктах, которые мы покупаем в магазине. Знаете ли

## Как правильно худеть

Автор: admin

18.04.2012 14:29 -

---

вы, что сами того не зная, ежедневно вы съедаете около тридцати ложек сахара? Он прячется в йогурте, соусе, кетчупе, маринованных огурчиках, сосисках, колбасе, морсе и почти во всех соках. Каждый знает, что чрезмерное потребление сахара приводит к диабету. В Москве, к примеру, людей, больных диабетом, каждый год увеличивается на 3-5%. Еще: не увлекайтесь фаст-фудом! Мало того, что он очень сильно влияет на фигуру, но и тоже приводит к этой болезни. Основная причина роста численности больных диабетом - малая физическая активность, нерациональное питание.

Впрочем, не везде и не всегда сахар виновен. Например, фрукты и овощи, в которые сахар никто не добавлял, не представляют для вашего здоровья и фигуры никакой опасности. Если очень хотите есть, перекусите яблоком, бананом, в крайнем случае, съешьте маленькую шоколадку, чем большой гамбургер.

Всякую диету постоянно проверяйте. Если она запрещает вам есть больше, чем две ложки риса в день, или, наоборот, разрешает есть огромными порциями, откажитесь от нее, пользы она вам не принесет. Идеальная порция еды равна объему вашей пригоршни. Вычтите из своего рациона всего лишь 100 ккал в день, чтобы за год сбросить 4 кг. 100 ккал - это три печенья, или одна палочка Twix. Замените майонез на растительное масло, а еще лучше - на оливковое. Кофе пейте с молоком, а не со сливками, и фигуру сэкономите, и здоровье сохраните.

Все врачи хором рекомендуют занятия спортом. И они правы. Лучше всяких диет - физическая активность. Делайте зарядку по утрам, если позволяет время, днем пробегайте вокруг дома, ходите в фитнес-клубы, плавайте, зимой катайтесь на коньках, ешьте в умеренных количествах, посещайте врачей один раз в год; обязательно много спите. Меньшее количество сна, чем часов 7-8 в день, провоцирует аппетит. Контролируйте свои желания. Прежде чем что-то съесть, оцените ваше хотение, например, по пятибальной шкале: от «без этого не обойдусь» до «стерплю». Иногда позволяйте себе десерт. Ведь, постоянно держать себя в руках не только невозможно, но и приводит к срыву. Но осторожно! Часто такое себе позволять не стоит.

Выполняя все это, вы сможете сохранить свою фигуру, и полнота или болезни вас никогда не будут беспокоить.

Автор - **Татьяна Корягина**

[Источник](#)