

▼ ПРО ЗДОРОВЬЕ

12 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА

Как восстановиться после Новогодних праздников и держать себя в форме, рассказала член профильной комиссии МЗ РФ по специальности «Диетология», главный внештатный специалист МЗ ВО по диетологии, врач высшей категории, врач-диетолог Татьяна МИСЛОВСКАЯ.

1 Правило «контроля порции и подсчета калорий».

Контроль порций, то есть ее уменьшение и параллельный подсчет калорий, - очень хорошая привычка. Ведь все, что заставляет вас думать о том, что вы едите, крайне полезно.

2 Правило «маленькой тарелки».

Неоднократно было доказано, что использование меньших тарелок помогает некоторым людям автоматически потреблять меньше калорий.

3 Правило «медленного жевания».

Мозгу необходимо определенное время, чтобы понять

- вы съели достаточно. Исследования показывают, что медленное пережевывание может помочь вам потребить меньше калорий и увеличить выработку гормонов, связанных с потерей веса.

4 Правило «здорового перекуса».

Иметь под рукой здоровый перекус поможет вам не положить в рот что-то не очень полезное, если вы сильно проголодались. Легкие и простые закуски включают в себя цельные фрукты, орехи, морковь, йогурт и яйца вкрутую.

5 Правило «жироожигающих напитков».

Кофеин повышает метаболизм и увеличивает сжигание жира на 10–29%.

6 Правило «вредных напитков, включая содовую и фруктовый сок».

Сахар в напитках – одна из главных причин ожирения. Его ежедневное употребление повышает риск излишнего набора веса у детей на 60%.

7 Правило «не злоупотребления сахарами и рафинированными углеводами».

Если вы хотите похудеть, сократите употребление сахаров. Обязательно читайте

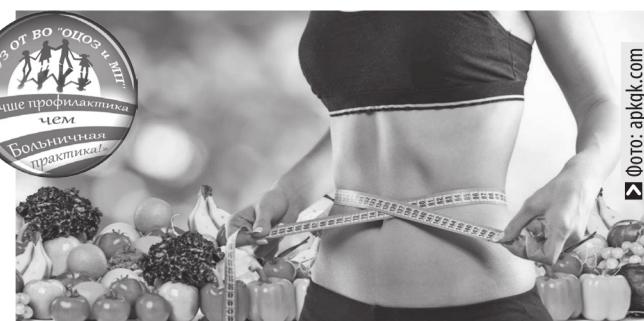


Foto: arpk.com

состав, даже так называемая «здоровая пища» может содержать их в большом количестве.

8 Правило «клетчатки».

Овощи и фрукты содержат мало калорий, но много клетчатки, которая часто рекомендуется для похудения. Высокое содержание воды делает их низкокалорийными, но сытными.

9 Правило «употребления белка».

Белок способствует повышению метаболизма. Исследование показало, что потребление четверти ежедневных калорий в виде белка снижает навязчивые мысли о еде на 60%.

10 Правило «кардио и силовых упражнений».

Занятия аэробикой (кардио) – это отличный способ скечь калории и улучшить ваше здоровье.

11 Правило «хорошего сна».

Сон так же важен, как здоровое питание и физические упражнения. Плохой сон повышает риск возникновения ожирения у детей на 89% и у взрослых на 55%.

12 Правило «здоровой прогулки».

Ходьба – это простое, доступное и полезное упражнение. Начинать стоит с 10 минут в день, постепенно увеличивая время до получаса.

