ПОМНИТЕ! ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС - РЕЗУЛЬТАТА ОБРАЗА ЖИЗНИ.

♣ Измените свои пищевые привычки: ешьте 3-5 раз в день небольшими порциями, не пропускайте завтрак и не голодайте весь день, чтобы потом наесться за ужином. В первую очередь необходимо уменьшить потребление самого высококалорийного компонента пищи – жиров. На них должно приходиться не более 25-30% суточного калоража.

Большую часть жиров пищи составляют не «явные» (масло, сало, маргарин, майонез), а «скрытые» жиры (триглицериды), присутствующие в молочных и мясных продуктах, кондитерских изделиях и т.д.

За 30 минут до еды выпивайте 1 стакан воды, ешьте фрукты и овощи – все это снижает аппетит.

Знайте! Включение в питание относительно больших количеств продуктов, богатых сложными углеводами (блюд из круп, хлебных злаков, бобовых) и растительными волокнами (овощей), помогает справиться с голодом и облегчает соблюдение диеты. Каждый прием пищи рекомендуется начинать с овощного салата без заправки.

♣ Не бросайтесь и в другую крайность: не перекусывайте постоянно. Если Вам хочется, есть - пообедайте, но не пейте с коллегами чай с бутербродами или печеньем несколько раз в день.

♣ Понаблюдайте за собой: может быть Вы часто едите, когда Вас что-то волнует или тревожит, или когда Вы в плохом настроении? Постарайтесь постепенно избавиться от этой привычки.

♣ Никогда не ешьте за компанию, если Вы не голодны.

♣ В детстве нас учили, что не хорошо оставлять на тарелке недоеденное - теперь поступайте наоборот: никогда не доедайте до конца, если Вы неголодны.

♣ Если Вы «сорвались» и съели больше, чем рекомендовано, не отчаивайтесь, на следующий день устройте себе разгрузку:

- 2 л. обезжиренного кефира или молока, или - 1 – 1,2 кг яблок, или - 1 кг кабачков и 200 г. мяса за день.

Воды или чая (без сахара) можно при этом пить сколько угодно.

♣ Ешьте медленнее, хорошо пережевывайте пищу. Если мы едим слишком быстро, чувство насыщения «отстает» от количества поглощенной пищи, в результате мы переедаем.

♣ «Не заедайте» свои стрессы. Учитесь снимать их другими способами: с помощью приемов психологического расслабления. Не можете справиться с проблемой – постарайтесь изменить отношения к ним. Прежде, чем худеть, нужно справиться со стрессами.

♣ Не садитесь на голодный паек и разные «модные» диеты. «Модные» диеты заставляют Вас резко менять свой привычный рацион. Резкое ограничение приема пищи организм принимает как сигнал о стихийном бедствии и начинает экономить, а значит сокращает расход энергии.

♣ Врачи рекомендуют: никаких резких запретов, двигаться вперед очень медленно, постоянно ограничивая в рационе высококалорийные продукты! Бесконечную череду «похудел- набрал вес – снова похудел» можно остановить только, изменив свои привычки и отношение к еде.

Параллельно с изменением пищевых привычек должны проводиться и мероприятия,

направленные на усиление расходования энергии, т.е. повышение двигательной активности.

♣ Если Вы «сорвались» и съели больше, чем рекомендовано, не отчаивайтесь, на следующий день устройте себе разгрузку:

- 2 л. обезжиренного кефира или молока, или - 1 – 1,2 кг яблок, или - 1 кг кабачков и 200 г. мяса за день.

Воды или чая (без сахара) можно при этом пить сколько угодно.

♣ Ешьте медленнее, хорошо пережевывайте пищу. Если мы едим слишком быстро, чувство насыщения «отстает» от количества поглощенной пищи, в результате мы переедаем.

♣ «Не заедайте» свои стрессы. Учитесь снимать их другими способами: с помощью приемов психологического расслабления. Не можете справиться с проблемой – постарайтесь изменить отношения к ним. Прежде, чем худеть, нужно справиться со стрессами.

♣ Не садитесь на голодный паек и разные «модные» диеты. «Модные» диеты заставляют Вас резко менять свой привычный рацион. Резкое ограничение приема пищи организм принимает как сигнал о стихийном бедствии и начинает экономить, а значит сокращает расход энергии.

♣ Врачи рекомендуют: никаких резких запретов, двигаться вперед очень медленно, постоянно ограничивая в рационе высококалорийные продукты! Бесконечную череду «похудел- набрал вес – снова похудел» можно остановить только, изменив свои привычки и отношение к еде.

Параллельно с изменением пищевых привычек должны проводиться и мероприятия,

направленные на усиление расходования энергии, т.е. повышение двигательной активности.

ПОМНИТЕ! ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС - РЕЗУЛЬТАТА ОБРАЗА ЖИЗНИ.

♣ Измените свои пищевые привычки: ешьте 3-5 раз в день небольшими порциями, не пропускайте завтрак и не голодайте весь день, чтобы потом наесться за ужином. В первую очередь необходимо уменьшить потребление самого высококалорийного компонента пищи – жиров. На них должно приходиться не более 25-30% суточного калоража.

Большую часть жиров пищи составляют не «явные» (масло, сало, маргарин, майонез), а «скрытые» жиры (триглицериды), присутствующие в молочных и мясных продуктах, кондитерских изделиях и т.д.

За 30 минут до еды выпивайте 1 стакан воды, ешьте фрукты и овощи – все это снижает аппетит.

Знайте! Включение в питание относительно больших количеств продуктов, богатых сложными углеводами (блюд из круп, хлебных злаков, бобовых) и растительными волокнами (овощей), помогает справиться с голодом и облегчает соблюдение диеты. Каждый прием пищи рекомендуется начинать с овощного салата без заправки.

♣ Не бросайтесь и в другую крайность: не перекусывайте постоянно. Если Вам хочется, есть - пообедайте, но не пейте с коллегами чай с бутербродами или печеньем несколько раз в день.

♣ Понаблюдайте за собой: может быть Вы часто едите, когда Вас что-то волнует или тревожит, или когда Вы в плохом настроении? Постарайтесь постепенно избавиться от этой привычки.

♣ Никогда не ешьте за компанию, если Вы не голодны.

♣ В детстве нас учили, что не хорошо оставлять на тарелке недоеденное - теперь поступайте наоборот: никогда не доедайте до конца, если Вы неголодны.