Автор: Administrator
12.08.2008 14:53 -

Хочешь похудеть, но не хочешь сидеть на жесткой диете? Внеси коррективы в свой рацион и теряй вес без жестких ограничений!

Замени кофе и черный чай на зеленый

Зеленый чай ускоряет обмен веществ и помогает быстрее сбросить вес. Приятный бонус состоит вот в чем: полифенолы зеленого чая обладают сильным антиоксидантным действием, так что ты не только похудеешь, но и укрепишь свое здоровье.

Хочешь шоколад? Выбирай черный!

Гликемический индекс черного шоколада намного ниже, чем у белого или молочного. Что такое гликемический индекс (ГИ)? ГИ продукта показывает, как сильно повышается уровень сахара в вашей крови после того, как вы его съели. Высокий уровень сахара вызывает сильную секрецию инсулина, анаболического гормона, отвечающего за накопление. Кроме того, высокий уровень инсулина в крови блокирует процесс жиросжигания. Таким образом, вы не только наберете вес, но и не сможете расходовать старые запасы жира!

Замени сладкую воду на минеральную

В каждом стакане сладкой воды содержится порядка 150ккал. Так что, выпивая по стакану колы каждый день можно набрать 1 кг жира за 2 месяца!

Расчет тут такой: 9000 (столько калорий содержит 1 кг жира)/150 = 60 дней. Стакан минеральной воды содержит 0 калорий и полезные минеральные вещества, которые ты теряешь с потом во время занятий спортом.

Любишь сок? Пей только свежевыжатый!

Какой состав соков в пакетах? Вода, сахар и красители. Так что, если любишь пить сок, пей свежевыжатый. Бонус: получишь кучу витаминов и антиоксидантов, а если добавишь мякоть, то и клетчатки.
Если выжимать сок нет никакой возможности, внимательно изучай состав пакетных соков и выбирай соки с мякотью и наименьшим количеством калорий на 100г. Это значит, он содержит меньше сахара.

Замени обычный хлеб на зерновой

Зерновой хлеб содержит меньше калорий, у него ниже гликемический индекс и он содержит больше клетчатки. Убедила?

Добавляй специи в еду

Красный перец успешно борется с лишним весом. Капсикам (вытяжка из красного перца) прочно закрепил свои позиции как основной ингридиент добавок для похудения. Заметный эффект даст даже красный перец добавленный в пищу. Имбирь поможет улучшить пищеварение, а куркума и фенхель очистят организм от токсинов.

Ешь чеснок

Если боишься специфического запаха, принимай экстракт чеснока в капсулах. Какой в этом смысл? Чеснок полезен для сердца и сосудов и его регулярный прием способен сократить жировые запасы, особенно в области живота.

Выбирай нежирные молочные продукты

1г жира содержит 9,2 калории. Кроме того, животные жиры, которые содержит молоко, не особенно полезны для сердца.

Заправляй салаты оливковым маслом

Откажись от майонеза в овощных салатах в пользу оливкового масла. Оно полезно для сердца, поддерживает тонус кожи, укрепляет волосы и ногти, снабжает организм полезными жирами.

Меньше соли!

Ежедневное потребление соли стоит ограничить 3-6г. Такова медицинская норма.

Принимай витамины и минералы

Их прием благотворительно скажется на твоей внешности и самочувствии. Кроме того, врачи доказали, что нехватка некоторых витаминов и минералов замедляет обмен веществ в организме.

Замени свинину говядиной

И вообще, поменяй жирное мясо на постное. Лучшие его источники такие: куриные грудки, кролик, нежирная говядина и т.д.

Не можешь жить без мороженного? Выбирай нежирное

Сейчас можно найти не только сливочное мороженное, но и замороженный на палочке сок. Выбирая мороженное на основе сока, ты выигрываешь 150 калорий!

Вместо яичницы с беконом, жарь яичницу с овощами

Овощи очень полезны для нашего организма. Они малокалорийны, содержат витамины и минералы, антиоксиданты и клетчатку. Клетчатка, в свою очередь, ускоряет моторную функцию кишечника, наполняет желудок, создавая чувство сытости, и поглощает жиры.

Не ешь в общепитах

Там ты никогда не можешь точно знать, что и в каком количестве добавлено в то или иное блюдо, и какое количество жиров и калорий оно содержит.

Приучи себя есть овощные супы

Их польза очевидна: мало калорий, большой объем, полезные овощи плюс польза для

желудка. Главное, не готовь их на жирном бульоне.

Дополняй мясо овощами

Как было сказано выше, овощи поглощают жиры, которые содержит мясо. Помимо этого, они препятствуют развитию рака кишечника при поедании с полноценным белком (к такому виду белка относится мясо).

Сухофрукты на сладкое

Хочется сладкого? Совмести приятное с полезным – ешь сухофрукты.

Ешь рыбу

Желательно есть рыбу и другие морепродукты несколько раз в неделю. Продукты моря содержат не только легкоусвояемый белок, но и йод, который очень полезен для щитовидки. Стоит заметить, что одной из основных функций щитовидной железы является регулирования метаболизма.

Поблажки

Если тебе очень захотелось съесть что-то не сильно диетическое – съешь. На наш вес влияет не то, что в данный момент лежит на нашей тарелке, а то, что лежит там на протяжении недели, месяца и т.д. Так что от одного пирожного в неделю вреда не будет.

Автор: Administrator
12.08.2008 14:53 -

Анна Афонина