Автор: http://www.jlady.ru/
18.07.2012 11:00 -



Вы до сих пор думаете, что извечный вопрос – это быть или не быть? Вы глубоко ошибаетесь!

Сегодня извечный вопрос – как сбросить лишний вес? Разумеется, особенно актуальна эта проблема для прекрасной половины человечества. Однако, справедливости ради, следует заметить, что и мужчинам она не чуда. Именно

об
этом
мы
сегодня
и
поговорим
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Сегодня можно найти тысячи способов, обещающих чудесное избавление от ненавистных кило
грамм
в
самые
кратчайшие
сроки
.
Однако
все
подобные
обещания
и
советы
о том, как
сбросить
лишний
вес
за
неделю
,
чаще
всего
в
лучшем
случае
оказываются
неэффективными
. А в
худшем
–
наносят

непоправимый
вред
здоровью
человека
.
Именно
поэтому
мы
не
будем
давать
никаких
обещаний
, а
просто
расскажем
вам о том, как
сбросить
лишний
вес без
вреда
для
здоровья
и
изнуряющих
диет
.

Нормализация образа жизни

Итак, вы одно прекрасное утро – а может быть, не утро – вы смотрите в зеркало и ре
шаете
, что у вас
имеется
пара-тройка
лишних
килограмм
. И
принимаете
решение
избавиться
от
них.
Похвальное

решение
– с
этим
не
споришь
.
Однако
будьте
готовы
к
тому
, что вам
придется
приложить
немало
усилий
–
ведь
без
труда
не
только
рыбку
из
пруда
не
вытащишь
,
но
и вес в
порядок
не
приведешь
.
Итак
, как
быстро
сбросить
лишний
вес?

С чего начинать

И для начала необходимо в корне пересмотреть свой образ жизни. И не только пересмотреть, а собрать всю волю в кулак и изменить его. Причем зачастую его приходится менять кардинально, что совсем не так просто, как кажется на первый взгляд. Готовы?

- Сон

Во-первых, нормализуйте свой режим бодрствования и сна. Взрослый человек должен спать не меньше 8 часов в сутки, причем

в
ночное
время
.
Поэтому
, как
бы
соблазнительно
не
звучало
предложение
друзей
отправиться
с
ними
в
ночной
клуб
, и как
бы
заманчиво
не
мерцал
монитор
компьютера
,
спать
вам
придется
ложиться
не
позже
23.00.

Казалось бы, какая может быть связь между сном и лишним весом? Оказывается, са
мая
прямая
.
Количество
сна

напрямую влияет на нормальный обмен веществ. А обмен веществ, в свою очередь, влияет на массу тела человека. Да и общую пользу полноценного сна для организма практически невозможно переоценить.

- Прогулки

Обязательно уделяйте достаточное время прогулкам на свежем воздухе. Причем отго ворки вроде того, что в современном мегаполисе свежего воздуха днем

с
огнем
не
найти
,
не
принимаются
.
Любая
пешая
прогулка
гораздо
полезнее
сидения
в
помещении
.
Врачи
рекомендуют
гулять
хотя
бы
перед
сном
, в
течение
часа
.
Около
вашего
дома
есть
парк
или
скверик
? Это
просто
замечательно
. Нет?
Тоже
не
беда
,
пройдитесь
по
вечерним

улицам
.

И даже в том случае, если времени катастрофически не хватает, не стоит отказывать
ся от пеши
х про
гулок
.
Едете
на
работу
или с
работы
–
выйдите
на
несколько
остановок
раньше
.
Да
и в
ближайший
супермаркет
стоит
пройтись
пешком
–
пусть
муж
на
машине
потом
заберет
вас с
покупками
.

- Рацион питания

Обязательно следите за своим рационом питания. Конечно же, в том случае, если

вам
необходимо
избавиться
всего
от
нескольких
лишних
килограмм
,
достаточно
просто
пересмотреть
свой
рацион
питания
–
никаких
особых
диет
вам
не
понадобится
,
просто
питайтесь
правильно
.
Во-первых
,
строго
исключите
из
рациона
питания
следующие
продукты
: все
копчености
,
соления
,
колбасные
изделия
,
любые
продукты

,
содержащие
консерванты
и
красители
.

Все продукты нужно либо отваривать, либо готовить на пару, либо запекать в духовке , но
без
использования
каких-либо
жиров
.
Зато
все
кисломолочные
продукты
,
фрукты
,
овощи
и
крупы
,
за
исключением
манной
,
можно
есть
практически
в
неограниченных
количествах
.
Кроме
того
,
можно
употреблять
в
пищу
нежирные

сорта
мяса
и
рыбы
.

Во-вторых, очень важно следить не только за меню, но и за графиком питания. Ешьте не менее трех раз в сутки, желательно всегда в одно и то же время. Не поддавайтесь соблазнам и не позволяйте себе никаких «перекусов». В крайнем случае, если голод становится совсем уж нестерпимым, можно

выпить
стакан
кефира
или
съесть
небольшое
яблоко
.

Само собой разумеется, что от привычных походов на обеды и вечерних посиделок в кафе вам также придется отказаться. В крайнем случае, вам стоит ограничиться каким-либо легким овощным или рыбным салатиком. Конечно же, это будет нелегко, однако результаты не заставят ждать себя. Всего через несколько недель подобного питания лишние килограммы растают, словно град на солнышке. А подобный рацион питания намного лучше и безопаснее любых возможных диет.

Диета для быстрого избавления от лишнего веса

Ну а в том случае, если лишних килограмм более пяти, а избавиться от них нужно как можно быстрее, вам придется прибегнуть к более радикальным мерам. В частности, к помощи различных диет. Однако помните о том, что ни в коем случае нельзя садиться на какую-либо диету, не посоветовавшись предварительно с врачом. Причем это касается абсолютно всех людей без исключения, также как и любых диет.

Мы предлагаем вам попробовать следующую диету. Она помогает избавиться от лишних килограмм, в то же самое время не сильно пагубно влияет на здоровье человека. Однако строго придерживайтесь предложенного вам меню – в противном случае результат может оказаться непредсказуемым. Врачи регулярно сталкиваются с последствиями различных диет. И начнем мы новую жизнь, как водится, с понедельника. Предлагаем вам меню на неделю:

- Понедельник

Завтрак пропускать ни в коем случае нельзя – именно завтрак запускает нормальные обменные процессы. На завтрак в понедельник нужно съесть половинку грейпфрута средних размеров и выпить стакан горячего чая. Причем в чай даже можно положить половинку чайной ложки сахара или меда.

На обед полагается 1 вареное куриное яйцо, 1 помидор средних размеров и полчашки черного кофе. В том случае, если у вас аллергия на куриные яйца, их можно с успехом заменить на перепелиные. Перепелиные яйца не вызывают аллергической реакции. Да и для диет они подходят лучше всего.

Ужин состоит из все того же яйца, половинки грейпфрута и капустного салата. Готовится салат следующим образом: мелко порежьте капусту(200 грамм), немного посолите – совсем чуть-чуть – и оставьте на пару минут. После этого добавьте одну чайную ложку оливкового масла. Салат готов! Ужин должен быть не позднее, чем за два часа до отхода ко сну.

- Вторник

Во вторник завтрак будет точно таким же – 1 вареное яйцо и половина чашки горячего чая. Но сегодня от сахара или меда придется отказаться. Да и обед идентичен – 1 вареное яйцо, 1 помидор и чашка черного кофе без сахара.

А вот на ужин сегодня будет более обильный – 200 грамм капустного салата, 100

грамм отварной говядины и чашку чая без сахара. Если пить чай без сахара вы не можете, вам на помощь придет заменитель сахара. Однако и им злоупотреблять тоже не стоит.

- Среда

Завтрак – и снова здравствуйте, половинка грейпфрута и чашка горячего чая, на этот раз с одной ложечкой сахара или меда. На обед можно порадовать себя одним вареным яйцом и помидором, а также 200 граммами тушеного шпината. Никаких приправ ни в коем случае использовать нельзя – только шпинат и вода. В крайнем случае, можно добавить половину чайной ложки оливкового масла. На ужин приготовьте на пару одну телячью котлетку, половину свежего огурца и половину чайной ложки кофе.

- Четверг

И снова те же «лица» – на завтрак можно съесть целый грейпфрут либо апельсин, выпить чашку несладкого чая. На обед предлагается весьма необычное блюдо – детские мясные консервы. Причем можно купить любые, какие вам придутся по вкусу – но съесть можно не более 200 грамм. Помимо консервов можно съесть 100 грамм тушеного шпината и выпить чашку несладкого кофе. На ужин съешьте одно вареное яйцо, 200 грамм обезжиренного творога. Можно выпить чашку несладкого чая или обезжиренного кефира.

- Пятница

На завтрак – один банан и чашка несладкого чая. На обед съешьте 300 грамм тушеного шпината или капусты, одно вареное яйцо и стакан черного кофе. Ужин в честь окончания рабочей недели практически королевский – 200 грамм любой нежирной рыбы, приготовленной на пару, 100 грамм капустного салата и стакан обезжиренного кефира.

- Суббота

Вместо завтрака вам придется обойтись чашкой несладкого чая, а на обед – фруктовым салатом. Салат готовится очень просто – нарежьте по половине яблока,

грейпфрута и апельсина, добавьте три столовых ложки любого обезжиренного йогурта и перемешайте. Жидкость в обед принимать нельзя. На ужин – 200 грамм отварной говядины, свежий огурец и стакан горячего несладкого чая.

- Воскресенье

На завтрак – 100 грамм обезжиренного йогурта и стакан горячего чая без сахара. На обед – 100 грамм куриной отварной грудки и чашку горячего кофе. На ужин можно выпить всего лишь один стакан обезжиренного кефира.

Конечно же, подобная диета достаточно жесткая. Однако она позволяет избавиться от лишних килограмм очень быстро, при этом, в отличие от прочих диет, человек не испытывает особенно сильного чувства голода. Как показывает практика, за неделю подобной диеты можно устранить от 5 до 7 лишних килограмм лишнего веса.

Однако не повторяйте очень распространенной ошибки многих женщин – поклонниц всевозможных диет – не стремитесь улучшить результат и повторять эту диету чаще, чем один раз в два месяца. В противном случае последствия для здоровья могут быть самыми негативными. Поэтому худейте правильно. Вы же не хотите стать постоянной пациенткой врача-гастроэнтеролога?

В особо исключительных случаях можно прибегнуть к самой экстренной мере – гречнево-кефирной диете. Однако выдержать ее очень и очень сложно. Поэтому если вы не обладаете силой воли, то не стоит и пробовать. Это не про вас? Значит, приготовьте 500 грамм гречневой крупы и шесть литров кефира. Да-да, именно эти продукты и станут вашей единственной пищей на целую неделю.

Гречку разделите на семь равных частей – на семь дней. Готовится гречка просто: залейте весь дневной объем крупы чистой холодной водой – на одну часть гречки понадобится три части воды. Делать это лучше всего перед сном, чтобы за ночь гречка впитала воду. Гречку нужно съесть в течение дня. Кроме того, в день можно выпивать до одного литра кефира. За исключением выходных – в субботу и воскресенье количество кефира нужно сократить вдвое – до 0,5 литра. Всего за семь дней можно избавиться от 7 – 10 килограмм. Причем чем больше лишнего веса было изначально, тем больше килограмм вы потеряете.

Однако будьте готовы к тому, что последствия подобной диеты могут быть самыми непредсказуемыми. И всю ответственность за состояние своего здоровья вы берете на себя. Поэтому, прежде чем решиться на подобную диету, как следует подумайте, стоит ли красота подобных жертв?

Физические нагрузки

Конечно же, диеты – это весьма эффективный и хороший способ избавления от лишнего веса. Однако без должной физической нагрузки избавиться от лишнего веса очень сложно, даже с помощью самых строгих диет. Да и в отличие от всех диет физическая нагрузка приносит организму только пользу. Причем разовые «набеги» на спортивный зал никакого успеха не принесут. Поэтому помните о главном – о систематичности. Только регулярные занятия помогут избавиться от лишнего веса.

Причем заниматься лучше всего в тренажерном зале, с тренером. Он поможет подобрать индивидуальную программу тренировок, подходящую именно для вас. Очень многие люди полагают, что подобные услуги стоят слишком дорого. Однако это вовсе не так – на сегодняшний день подобные индивидуальные занятия доступны практически каждому.

Не менее полезно и плавание – оно позволяет скинуть лишний вес без особых усилий. Причем особенно хорошо плавание убирает жировую ткань с боков и живота. Кроме того, плавание – занятие, весьма полезное для общего состояния организма. Вы не умеете плавать? Возможно, именно сейчас самое время научиться. В крайнем случае, можно записаться на аква аэробику – она проводится на небольшой глубине и угрозы утонуть у вас точно не будет.

В крайнем случае, можно заниматься и в домашних условиях. Как правило, женщины дома пытаются качать пресс, стремясь убрать жировую ткань с живота. Однако помимо живота наверняка есть и другие проблемные места, от которых при помощи привычных упражнений избавиться достаточно сложно. Поэтому подберите какой-либо видео курс, который поможет правильно сбросить лишние килограммы со всех проблемных зон без исключения.

Как видите, правильно избавиться от лишнего веса возможно. И это вовсе не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Запомнили, как сбросить лишний вес? Правильно! Рациональное питание, здоровый образ жизни, занятия спортом. Если вам сложно изменить свой образ жизни в одиночку, предложите подружке попробовать вместе с вами вступить в бой за идеальную фигуру. Ведь, как известно, вдвоем всегда веселее!