

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Сегодня можно встретить невообразимое количество различных советов, которые по
могут
похудеть

.
Среди
них и
популярные
подсчеты
калорий

,
раздельное
питание
и,
пожалуй

,
самый
распространенный
совет

—
не
есть
после
шести
часов

.
Последний
метод
вызывает
множество
споров
и
дискуссий

.
Одни
говорят
о том, что

соблюдая
именно
это
правило

,
можно
без
проблем
похудеть

.
Другие
утверждают
, что это
вредно
для
здоровья

,
особенно

,
если
поздно
ложиться
спать

. Так
можно
ли
похудеть

,
если
не
есть
после
шести
?

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Клиника предлагает спектр услуг](#)

[Главные принципы снижения веса](#)

Главный принцип снижения веса заключается в том, чтобы организм получал с пищей энергии меньше

, чем ему
необходимо
для
полноценной
работы

.
Выходит

,
если
в
течение
дня
есть
все
подряд
в
больших
количествах

, а
после
шести
вечера
полностью
отказаться
от
пищи

,
то
вес все
равно
будет
прибавляться

.

Впрочем, похудеть, резко ограничив свой рацион, без увеличения уровня физической нагрузки тоже не получится

.
Организм
при
таких
ограничениях

переключится
на
режим
экономии
энергии
, а
вы
почувствуете
усталость
,
слабость
и
вялость
. В
конечном
итоге
вы
рискуете
сорваться
и
набрать
еще
больше
лишних
килограммов
.

Вообще, лозунг «не есть после шести!» используется сейчас повсеместно как лучший способ похудения

.
Но
это в
корне
неверно
. Сам
по
себе
такой
метод
не
годится

.
Большинство

людей
работает
до
вечера

.
Соответственно

и
ужинают
уже
после
6

часов
. Так что
далеко
не

всем
доступно
такое
питание

. Что
же
теперь
не

кушать
вовсе
? Это
тоже

не
выход
. Так что
необходимо

не
только
ограничить
вечерние
приемы
пищи

,
но
и
пересмотреть

весь
свой
рацион
и
образ

жизни

в

целом

.

[Так как же быть с принципом « не есть после шести » ?](#)

Можно ли похудеть, если не есть после шести? Можно. По сути, сам принцип весьма неплох

.

Вечером

пищеварительная

система

работает

менее

активно

, а

пища

,

съеденная

на

ночь

,

дольше

задерживается

в

желудке

и

может

вызывать

дискомфорт

.

Поэтому

людям

,

которые

ложатся

спать

рано

(в

девять-десять

часов

вечера

),
соблюдение
этого
простого
правила
будет
полезно
и
принесет
результаты
. А вот тем, кто
ложится
далеко
за
полночь
,
такой
метод
не
подойдет
,
ведь
организм
будет
испытывать
чувство
голода
. Это
приведет
к
ненужному
стрессу
и
нервному
напряжению
, а в
конечном
итоге
и к
срыву
.

Как можно похудеть, ограничивая питание в вечернее время людям, которые предпочитают
ожиться поздно
?
Очень просто
.
Достаточно лишь слегка пересмотреть суть правила
. К примеру,
, не есть после шести какие-то высококалорийные и жирные продукты,
, а обходиться легкими овощными салатами и закусками,
, молочной продукцией
.
Важно,
, чтобы объем пищи распределялся грамотно

.
Рацион
в
дневное
время
должен
занимать
примерно
 $\frac{3}{4}$
всего
объема
,
тогда
на
вечерний
прием
пищи
останется
всего
четверть
,
которой
вполне
достаточно
,
чтобы
не
чувствовать
голода
перед
сном
.

Вторым важным правилом для вас должны стать регулярные физические нагрузки. В
едь
организм
должен
тратить
больше
, чем
получает
с
пищей
. А

значит

,
необходимо
больше
двигаться

.
Не
важно
, что это
будет
:
фитнесс
в
зале
или
просто
длительные
пешие
прогулки

.
Важно
,
чтобы
они
были
регулярными
и
достаточно
длительными

.
Доказано
, что
эффективны
нагрузки
продолжительностью
более
1
часа

.
Дело
в том, что
организм
в
первый
час
занятий

тратит
углеводы
,
полученные
с
пищей
, и
только
потом
начинает
расходовать
жировые
«
резервы
».
Только
так
можно
приучить
свой
организм
сжигать
ненавистные
килограммы
.
Ну
и
маленький
бонус
в
виде
хорошего
самочувствия
и
позитивного
настроения
вам
гарантирован
.

[Как правильно снижать вес](#)

Если вы решили всерьез бороться с лишними килограммами, то для начала необходимо просчит

ать СВОЮ

дневную

норму

калорий

и

снизить

ее

.

Сделать

это

довольно

просто

,

если

воспользоваться формулой вес в кг x 30,9(специально выведенный коэффициент)

Следовательно,

чтобы

выяснить суточную норму

по

калориям для девушки весом 75 кг,

необходимо

ее вес 75кг умножить

на

коэффициент 30,9. Мы получим норму, необходимую для поддержания

веса

.

$$75 \text{ кг} \times 30,9 = 2318 \text{ ккал в сутки}$$

Чтобы выяснить, сколько калорий необходимо в день для постепенного и безопасного

снижения

веса

, воспользуемся той

же

формулой

,

но

исходя уже из желаемого

веса

. Например, для той

же

девушки

весом

75

кг

,

но

желающей

похудеть

до

65

кг

расчеты выглядят так:

$$65 \text{ кг} \times 30,9 = 2009 \text{ ккал в сутки}$$

То есть в день она должна употреблять не более 2009 калорий, тогда вес будет стабильно идти вниз без вреда для здоровья. Причем эти калории необходимо распределять равномерно на 5-6 приемов пищи, ведь именно так она лучше усваивается. К тому же частые приемы пищи снижают чувство голода, которое свойственно диетам.

Как можно похудеть, употребляя такое количество калорий, спросите вы? Легко, если при этом вести средне-активный образ жизни (прогулки пешком по 1-2 часа в день, фитнес 3 раза в неделю). А сидя без движения, результата придется ждать очень долго. И можно даже не дожидаться вовсе.

Считать калории на самом деле не так уж сложно, как может показаться на первый взгляд. Существует множество рецептов, в которых уже известна калорийность порции. Можно и самостоятельно просчитать свои блюда, чтобы иметь более точное представление об их калорийности. Ведь у каждой женщины свой подход к процессу приготовления пищи, свои пропорции: у одной суп получается жидкий, у другой густой. Кто-то обжаривает овощи на масле, а кто-то тушит на воде и т.д.

Чем питаться, чтобы похудеть

Когда стало ясно, как питаться и сколько калорий употреблять в сутки, возникает логичный вопрос, чем питаться? Разумеется, лучше свести к минимуму или вовсе исключить из рациона все жареное, жирное, копченое и острое. С соленым также стоит

быть осторожнее, ведь излишки соли задерживают жидкость. А это не только плюс на весах, но и вероятность появления отеков. Аналогично обстоит дело со сладостями вроде конфет и мороженого. Если очень хочется сладкого, лучше скушать 1-2 кубика горького шоколада. Он прекрасно утоляет тягу к сладкому и полезен для организма.

В вашем рационе обязательно должно быть много фруктов и овощей. Нормой считается в день потреблять не менее 5 разных видов. Также полезно употреблять различные каши (овсяная, пшенная, гречневая, кукурузная), кисломолочные продукты, такие как творог и молоко, – естественный источник кальция, который тесно связан с похудением. Не стоит исключать из своего питания мучное, просто замените привычный белый хлеб на батон с отрубями. Яйца, нежирное мясо и рыба просто необходимы организму как полноценный источник белка.

С таким богатым выбором просто не возникает вопроса, как можно похудеть без голодания. Из разрешенных продуктов можно составить самое разнообразнейшее меню на каждый день. И это выйдет это не так уж дорого, а может даже дешевле, чем питание, которого вы придерживаетесь сейчас. Особенно, если учесть приближение фруктово-ягодного сезона. Даже если у вас нет своего сада, купить фрукты и овощи летом значительно проще, ведь цена не кусается!

Насколько эффективно не есть после шести

Наверное, самый главный вопрос, который интересует всех девушек – на сколько можно похудеть, если не есть после 6? К сожалению, точного ответа на него дать невозможно. Ведь все зависит от индивидуальных особенностей организма, начального веса, возраста и многих других факторов. Если вам необходимо сбросить 2-3 килограмма, то, скорее всего, вы избавитесь от них за месяц. А если вы хотите сбросить 10 и более килограммов, то одним месяцем тут не обойтись.

В идеале лозунг «не есть после шести» стоит воспринимать не как временную меру, а как образ жизни. Только тогда вы избавитесь от лишних килограммов и будете уверены, что они к вам уже никогда не вернуться. Подойдите к процессу творчески, и тогда вы быстро вольетесь в новый ритм жизни. И он вам наверняка понравится!