Автор: http://www.jlady.ru/
16.05.2012 11:38 - Обновлено 16.05.2018 11:58

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 л
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
¾
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 х 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 кг х 30,9 = 2318 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 кг х 30,9 = 2009 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, фитнесс 3 раза в неделю). А сидя без движения, результата придется ждать очень долго. И можно даже не дождаться 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 вернутся. Подойдите к процессу творчески, и тогда вы быстро вольетесь в новый ритм жизни. И он вам наверняка понравится!