# Как похудеть и не поправиться снова

«Еда штука хитрая. Есть нужно уметь»

*Профессор Преображенский (кинофильм «Собачье сердце»)*

Проблема лишнего веса существует достаточно давно, ровно столько же существуют различные методики по снижению массы тела, которые включают в себя различные виды питания в виде диет и советы по изменению образа жизни.

Но воз, как говориться остаётся на том же месте. То есть женщины с помощью различных диет сбрасывают лишние килограммы, при этом серьёзно ограничивая себя в еде. Худеют, а затем, быстро набирают лишние килограммы, и что часто бывает, даже больше чем было раньше.

И таких историй очень много. Почти каждая женщина, которая решила сбросить вес, сначала худела, затем. Снова набирала прежний вес.

В этой книге Вы узнаете о том, как похудеть и не поправляться снова при этом питаясь, почти так же, как и раньше, но с небольшими корректировками в потребляемых продуктах и режиме питания.

Самое важное, что хочется сказать всем, кто хочет похудеть и не поправляться снова, это следить за своим количеством калорий, за нормой ежедневного потребления белков, углеводов и жиров.

Если это правило станете соблюдать, то избавитесь от лишнего веса и будете легко поддерживать тот вес, при котором Вам живётся и работается легко и комфортно.  Соблюдая это правило, Вы станете худеть правильно, при этом получая все необходимые витамины и минералы.

# Что нужно знать перед похудением

Этот совет больше относится для тех людей, у которых ну очень избыточный вес. Таким людям перед похудением нужно обязательно провериться у врача, чтобы знать все болезни, которые у Вас имеются.

И на основании этого посоветуйтесь с врачом о возможных противопоказаниях.

Перед тем, как начать процесс похудения желательно очистить организм от токсинов и шлаков. Для этого есть множество процедур домашнего применения и в Медицинских Центрах.

Ну а, чтобы лучше мотивировать себя напишите список тех продуктов, которыми Вы питаетесь. Внимательно просмотрите этот список и вычеркните те продукты, которые являются неправильными. То есть те, в которых меньше всего натурального, а только химия и пищевые добавки.

К примеру, если в Вашем рационе часто присутствуют колбасные изделия, то замените их натуральным мясом, которое можно запечь в духовом шкафу и кушать, вместо колбасы.

Молочные продукты можно покупать обезжиренные или с содержанием жира не более 2%.

Хлеб можно покупать с отрубями и взять за правило за приём пищи съедать не пол батона, а один тоненький кусочек.

Если любите сладкое, то вместо конфет и выпечки кушайте натуральный мёд и продукты пчеловодства, можно употреблять цукаты из фруктов (сушёные), но в

умеренных дозах. Кстати, сейчас много продаётся вяленых ананасов, ешьте их, они вкусные и способствуют похудению.

Подсолнечное масло замените на оливковое.

Узнайте есть ли санатории для похудения. То есть санатории, в которых людей лечат от лишнего веса. В таких санаториях Вам будет легче приспособиться к новой системе питания, правильным продуктам и блюдам. Там у Вас не будет, каких-то искушений, так как все там находятся только с одной целью, похудеть. Да и система похудения для Вас будет подобрана более грамотно. То есть единомышленников будет в избытке.

В таком санатории Вы и отдохнёте, и проведёте время с пользой.

# Рецепт похудения на 5 килограммов за 10 дней

Эта диета заключается в том, что каждый день нужно питаться разными видами продуктов. То есть первый день питаемся белковыми продуктами, второй день углеводными. Питаясь таким образом, Вы не потеряете из своего рациона нисколько из списка полезных компонентов¸ которые так необходимы нашему организму.

Чередование белковых и углеводных дней лежит в основе так называемой английской диеты.

# Рецепт питания

## 1 день. Белковый.

Начинается со стакана воды натощак. А завтрак с одного отварного яйца, которое можете сварить с вечера. Можно добавить листья салата.

Дальше на целый день нужно отварить целую курицу. Курицу отваривать нужно следующим образом. Варим целую тушку курицы вместе со шкуркой в кастрюле с водой и после варки в течение 5 минут выливаем этот бульон.

Затем наливаем чистой воды в кастрюлю с курицей и варим её до готовности. При этом никакой соли добавлять не нужно.

После готовности едим сваренную куриную тушку в течение дня. Не забывайте выпить в этот день 2 литра чистой воды. Не соков и чая, а именно, чистой воды из-под фильтра.

## 2 день. Углеводный.

В этот день Вам потребуется до 1,5 килограммов различных овощей, из которых можно сделать салаты.

### Рецепт салата щётка

Капуста белокочанная, сырая свекла и сырая морковка. Для приготовления этого салата на тонкой тёрке нужно натереть морковь, затем свёклу. Тонкими ломтиками нарезать белокочанную капусту. Чтобы получилось красиво отделите листья от качана и отрежьте с них толстые части. А сами листья порежьте тонкой соломкой.

Все ингредиенты положите в глубокую посуду, хорошенько перемещайте руками, сжимая салат в ладонях, стараясь выдавить из овощей сок.

Употреблять этот салат можно в небольших дозах в течение дня любое количество раз.

### Требуемое количество овощей на день:

1. Капуста 0, 5 кг.
2. Морковь 0,5 кг.
3. Свёкла 0,5 кг.

Заправлять маслом салат не нужно, соль желательно тоже не употреблять. Но если очень хочется, то добавьте немного.

Обязательно добавьте в салат сок лимона. И не забывайте пить чистую воду в количестве 2 литров.

На следующий день снова повторяете белковую диету с теми же продуктами. Далее углеводную с салатом из сырых овощей.

Результат не заставит себя долго ждать, Вы потеряете до 5 килограммов за 5 дней.

# Простые хитрости для похудения

- Для того, чтобы похудеть и держать себя в форме нужно внести в свою жизнь небольшие коррективы. Например, если Вы пьёте свежевыжатый сок, то старайтесь разбавлять его водой. Таким образом, Вы потеряете до 85 ккалл. Сок из тетра пака так же, разбавляйте водой на треть.

- Разговаривая по телефону не сидите на месте, старайтесь ходить по квартире. Таким образом, за полчаса Вы потеряете до 65 ккал. Думаю 30 минут это стандартный разговор женщины по телефону. Но часто бывает и более 1 часа. Вот и представьте, какое количество килокалорий Вы потеряете.

- Сделайте5 несколько глотков зелёного чая перед приёмом пищи. Кофеин этого напитка способствует сжиганию жиров, поступающих с пищей.

- Ужинайте дома, так как еда в ресторане, добавит лишних 300 ккал.

- Используйте оливковое масло вместо майонеза.

- Ешьте больше сырых овощей и фруктов.

- Вы можете так же, терять на 20% больше веса в день, если будете употреблять рыбу, богатую полиненасыщенными жирами Омега 3, которые улучшают обмен веществ.

- Забудьте о случайных перекусах.
- Правильно распределяйте дневной рацион. Если он состоит из 1800ккал, то поделите это на 3. То есть по 500 ккал на завтрак, обед и ужин, и 300 ккал на перекус.

- Теперь о спортивных нагрузках. Если Вы занимаетесь бегом, то старайтесь делать ускорения. Если Вы занимаетесь в тренажёрном зале, то сократите время отдыха между подходами.

- Если занимаетесь спортом, и время Вашей тренировки составляет 1,5 часа. То сократив её до 1 часа, за счёт сокращения времени отдыха между подходами и упражнениями, Вы будете тратить калорий значительно больше. А если останутся силы, то выполните ещё 1-3 упражнения.

- Если трудно заниматься спортом, запишитесь в секцию тенниса и совмещайте приятное с полезным. Уже через 10 минут игры, Вы поймёте, что эта игра требует много сил, и почувствуете, что стали сильно потеть. А

это сжигание калорий.

- Постоянно следите за своим питанием, то есть, что Вы едите. Контролируйте себя и вскоре Вы почувствуете, что стали худеть.

- Прыжки на скакалке по 3 минуты, по 3 подхода, с отдыхом в 3 минуты. Если 3 минуты для Вас много, то начните с 1 минуты, постепенно увеличивая время. Первые 2-3 дня будет тяжело. Затем, станет проще и Вы, можете увеличить время подходов.

- Ешьте полезные и здоровые продукты.

# Пьём воду и худеем!

Чтобы похудеть нужно каждый день выпивать не менее 2 литров чистой воды. Не чая, молока, соков и кофе, а именно чистой воды.

Так как именно вода это основа похудания, которая запускает процессы обмена веществ в Вашем организме и даёт больше энергии. Каждая клетка Вашего тела наполняется живительной влагой, запускаются метаболические процессы в организме, которые происходят значительно быстрее.

Если Вы потребляете мало вода, то Ваш организм потихоньку увядает.

Когда Вы пьёте мало воды, то организм начинает задерживать соль и воду внутри себя. А когда вдруг человек с большой массой тела, начинает каждый день употреблять достаточное количество чистой воды он буквально за 3-5 недель, сбрасывает от 20 и более килограммов.

Попробуйте это сами и уже через 2-3 недели Вы увидите, что стали терять массу тела. Это будет отражаться на Вашем весе и той лёгкости, которую Вы почувствуете.

У Вас пропадёт отёчность рук и двойной подбородок и Вы почувствуете, как вместе с лишней влагой у Вас пропадают лишние килограммы.

То есть в сутки выпивайте от 1, 5 до 2 литров воды, а если занимаетесь физическими упражнениями, то выпивайте 2,5 литра чистой воды в сутки.

## Правила приёма чистой воды

За пол часа до каждого приёма пищи. Обязательно на тренировках, если занимаетесь спортом (прыжки со скакалкой тоже учитываются).

Утром обязательно первым делом выпивайте стакан воды и идите умываться.

## Когда не пить воду

Воду не пейте во время еды и час после приёма еды, чтобы не разбавлять желудочный сок и ферменты, которые будут выделяться для переваривания пищи.

# Пища

## Распределение белков и жиров в порциях

55-60% Вашей пиши должно приходится на белки, преимущественно животного происхождения (курица, нежирная рыбка, морепродукты, обезжиренный творог, кефир, овсяная каша на воде, яичный белок).

25-30% пищи должны приходиться на углеводы. То есть основная потребляемая Вами пища должна быть белковой и ни в коем случае не углеводной.

Помните, что вся полнота идёт от углеводной пищи. Лучшие источники углеводов это каши, такие, как: овсянка, бурый рис, перловка, гречка, фрукты и если хочется есть хлеб, то кушайте хлеб с отрубями.

Оставшиеся 10-15% Вашей порции должно приходится на жиры. Так как жиры просто необходимы нашему организму и исключать их из нашего рациона ни в

коем случае нельзя. Но нужно употреблять полезные жиры. К полезным жирам можно отнести Омега  и Омега 6 аминокислоты.

Источники полезных жиров это: орехи: кешью, миндаль, кедровые, грецкие, бразильские. Рыбий жир, который продаётся в аптеках. Масло используйте оливковое, кунжутное. Не забывайте и про яичный желток.

Ну и не забывайте про витамины и минералы. Обязательно используйте овощи, как источник витаминов и минералов.

## 7 советов по похудению от диетолога

Помните, что очень вредно худеть быстро, так как в этот экстремальный период человек теряет много жидкости. И в это время увеличивается частота сердечных сокращений и нашему сердцу приходится больше работать. Так как наша кровь становится гуще. Это проявляется в виде головокружений, слабости и в дальнейшем повышается риск получить какое либо сердечно сосудистое заболевание.

Люди, которые быстро худеют, сильно снижают потребление углеводов и резко снижается уровень глюкозы в крови. Из за этого снижается работоспособность и нормальное функционирование всех органов тела и головного мозга.

Из за резкого похудания появляется недостаток витаминов, что проявляется на внешнем виде тела. Человек становится раздражительным, волосы могут поредеть, и появится хрупкость.

Перед тем, как начать худеть, Вам нужно узнать все имеющиеся у Вас заболевания и питаться так, чтобы не спровоцировать их возникновение.

В период похудения найдите себе друга или подругу. Вдвоём Вам будет легче худеть, так как станете поддерживать друг друга. ну а найти такого человека можно среди Ваших знакомых, родственников или в социальной сети. Поверьте, «с товарищем по несчастью» Вам будет легче переносить временные тяготы этого периода.

Решив похудеть у Вас должна быть мотивация, чтобы добиться поставленной цели. Задайте себе вопрос, зачем Вы хотите похудеть, запишите все ответы и заряжайтесь каждое утро просматриванием этого списка. Так Вам будет значительно легче настроиться на победу, добиться поставленного результата и самое ВАЖНОЕ это поддерживать достигнутый результат.

# Как похудеть осенью и зимой

В зимнее время года всегда хочется вкусно и часто кушать.  И именно в холодный период многие из нас начинают поправляться. И вот. Чтобы уберечь своё тело от лишних килограммов, предлагаю несколько советов, которые помогут не только не поправиться, но и похудеть.

В холодный период времени вместо сладостей повысьте количество фруктов в Вашем рационе.

Хлеб если не получается исключить, то ешьте цельно зерновой или тот, что приготовлен из муки грубого помола. И в небольших дозах (тоненький кусочек за один приём пищи).

Кушайте отварную курицу, индейку и говядину, рыбу (либо приготовленные в пароварке).

Расширьте свой рацион овощными и фруктовыми салатами. Ешьте больше овощей.

Кушайте супы, но первую воду, в которой отвариваете мясо (только не используйте свинину, только постное мясо), полностью сливайте и, наливайте свежую воду, и варите в ней. Так Вы сделаете бульон менее жирным и наваристым. Так же, можно варить овощные супы, например, с фасолью. Они не мене вкусные и питательные.

Пейте не менее 1,5 литра чистой воды в сутки (соки, чаи не в счёт). Если очень хочется кушать, пейте зелёный чай с ломтиками сельдерея, ломтиком лимона и чайной ложкой мёда. Мёд не добавляйте в чай, а ешьте вприкуску, так как, добавляя мёд в чай все его полезные свойства пропадают.

Употребление такого чая поднимает настроение, он очень вкусный и блокирует чувство голода.

Каждый день у Вас должны быть аэробные нагрузки. Самое простое это прыжки со скакалкой. 3 раза по 3 минуты в день этого вполне нормально. Затем. По мере привыкания к нагрузкам, можете увеличить время прыжков в каждом подходе.

# Питание для похудения. Когда есть белки, жиры, углеводы

В этом разделе Вы узнаете, как питаться правильно. То есть, как правильно распределять белки, жиры и углеводы в течение дня.

Вы должны знать. Что если у Вас маленьких рацион питания, то есть, попросту говоря, Вы мало съедаете пищи в течение дня, то не стоит думать, что таким образом Вы похудеете. Наоборот, Вы наберёте ещё больше килограммов, так как белки, жиры и углеводы поступают в Ваш организм в неправильное время.

## Белки

Знайте, что недостаток белка при похудении ведёт к тому, что останавливается процесс снижения веса. Белки нужно есть в каждый свой приём пищи, в умеренных количествах конечно.

Белки — это то, с чего Вы должны начинать Ваш день и заканчивать его. Например, утром, вместе со сложными углеводами в виде каш, Вы должны съесть один или два яичных белка.

Вечером, Вам так же, нужно съесть, что-то белковое, например, кусочек куриной грудки. Про обед тоже не забывайте, кусок куриной грудки или отварного мяса, нужно съесть обязательно.

## Углеводы

Углеводы бывают сложные в виде каш и быстрые в виде фруктов. Все эти углеводы должны поступать в Ваш организм желательно до 17:00. Это объясняется тем, что

углеводы — это энергия, которая нам нужна в течение дня. А вечером энергии требуется меньше, поэтому ей излишек будет преобразовываться в лишние килограммы.

## Жиры

Жиры — это энергия, такая же, как и углеводы, поэтому они должны поступать в первой половине дня. Жиры должны поступать в организм на завтрак, обед и ранний ужин. В обед можете съесть кусок куриной грудки или любого другого мяса, можно рыбы, но не свинины и на гарнир, например, рис.

Ну и наконец, овощи могут употребляться в больших количествах в течение дня, так как это клетчатка.

Подводя итог этой главе, помните, что Ваш завтрак, обед и ранний ужин должен содержать и белки, углеводы и жиры. Но после 17:00 углеводы и жиры лучше исключить из позднего ужина. Скушайте немного куриной грудки и овощной салат (в идеале куриную грудку лучше исключить и отдать предпочтение овощному салату). А также, не забывайте про фрукты и воду. Но вечером фруктами слишком не увлекайтесь, так как они всё-таки относятся к углеводам.

Ну и конечно порции у Вас должны быть не в сковороде с «наварными бортами», а в неглубокой тарелке. И ешьте медленно, так насыщение пищей произойдёт быстрее.

Что касается перекусов между основными приёмами пищи, то они должны быть в виде жиров, например, орешков, клетчатки в виде фруктов и углеводов. Но в небольшом количестве.

# Как похудеть без диет и упражнений

Как известно лишние килограммы набираются из-за того, что в жизни современного человека стало мало движений. Именно этот фактор способствует набору веса.

В этой главе хочу предложить советы, которые помогут сбросить лишний вес без изнуряющих диет и таких же, изнурительных тренировок в фитнес центрах.

## Совет № 1

Старайтесь больше двигаться. Каждый день выходите за 1-2 остановки до работы и до дома и проходите это расстояние пешком.

## Совет № 2

По лестнице поднимайтесь и спускайтесь не на лифте, а так же, пешком.

## Совет № 3

Когда убираетесь в квартире, забудьте про обычные пылесосы и с влажной уборкой. Мойте полы тряпкой. Трудно, тяжело, но при такой уборке сожжёте много калорий, да и влажная уборка лучше, чем просто пропылесосить пол.

## Совет № 4

2 литра чистой воды в день, выпивайте обязательно (за 30-60 минут до еды и через час после еды). От этого Ваш метаболизм только усилится. Чай, соки, кофе и супы не считается.

## Совет № 5

Раз в неделю ходите в сауну. Это полезно и для тела, и для здоровья и конечно же, для похудения.

## Совет № 6

Снизьте потребление высоко углеводных продуктов, таких, как: картошка, хлеб, макароны, рис.  Это не говорит, что весь список таких продуктов есть не стоит. Стоит, но только в меньших количествах, чем Вы едите их сейчас.

Ограничьте употребление сладкого, особенно мучных кондитерских изделий. И половину всех сладостей, которые покупаете в месяц, замените сладостями для диабетиков.

## Совет № 7

В Вашем рационе должно быть больше белковой пищи, а не углеводной.
Белковая пища сама по себе более сытная и менее калорийная. К тому же в ней много витаминов и ей употребление насытит Ваш организм и не оставит в нём лишних углеводов, которые. как раз и превращаются в жировые отложения.

## Совет № 8

Сократите количество жиров в Вашем рационе, так как нашему организму их требуется меньше всего. Большое количество жиров содержится в майонезе, сливочном масле, жирном твороге, жирных сортах рыб. Но это не значит, что эти продукты есть нельзя.

Можно, но сократив их потребление, либо, в случае с творогом, покупать обезжиренный творог или с малым содержанием жира.

## Совет № 9

Перед едой выпивайте стакан чистой воды. Это поможет немного утолить голод и быстрее насытиться, то есть съесть меньше, чем обычно, так как Ваш желудок будет уже наполнен жидкостью. И вообще возьмите за правило пить стакан воды не только перед каждым приёмом пищи, но и перед каждым перекусом или съеданием яблока …

## Совет № 10

Если Вы ведёте малоподвижный образ жизни, то каждый день Вам необходимо совершать пешую прогулку в течение 20-30 минут. Ходьба должна быть не медленной. И это не трудно. Выберите для себя точку, в которую Вы можете дойти за 10-15 минут. Дойдите до неё и обратно. Вот Вам и вся прогулка.

Таким способом Вы будете запускать «двигатель» сгорания калорий. А если станете на ежедневные прогулки одеваться чуть теплее, то во время прогулки потоотделение Вашего тела будет происходить сильнее, а это сжигание калорий и жировых отложений.

## Совет № 11

Сжигать лишние калории Вам поможет употребление холодной воды. Дело в том, что холодная вода «заставляет» Ваш организм быстрее нагреть ей. При этом он потратит энергию, а энергия. как Вы знаете это калории. То есть пейте холодные (прохладную жидкость) и сжигайте калори.

## Совет № 12

Замените все тарелки из которых ели раньше на меньшие по размеру. В таких тарелках Ваша пища, то есть порция будет выглядеть значительно больше.

## Совет № 13

### Секрет правильного насыщения

Во время еды не нужно быстро есть и плохо пережёвывать пищу. Наоборот, есть нужно медленно, тщательно пережёвывая пищу. Во первых после такого пережёвывания пищи у Вас не будет никакого вспучивания живота и метеоризма, а желудочно кишечный тракт будет работать намного лучше.

Во вторых помните, что существует два вида насыщения:

Механическое, когда в результате быстрого съедания пищи, идёт заполнение желудка и его растягивание. То есть у тех людей, которые едят быстро, насыщение может не произойти даже после десерта.

Подлинное, когда продукты, которые Вы съели, тщательно пережёвывая, хорошо перевариваются и подают сигнал головному мозгу, что голод удовлетворён. И этот сигнал насыщения мозг получат ещё в результате еды. Поэтому, те, кто тщательно пережёвывает пищу, наедаются задолго до десерта.

## Совет № 14

Если снижение веса сократилось, то снизьте употребление соли, так как она задерживает воду в организме, а лишняя вода это 1литр=1 кг. веса. Соль можете заменить специями. Так же исключите из рациона продукты с всеми разновидностями пищевых добавок, особенно с маркой «Е».

# Активированный уголь. Помогает ли он похудеть?

Пить уголь для похудения опасно для здоровья!

Прежде всего, нужно помнить. Что активированный уголь это лекарственное средство для тех, у кого есть проблемы с желудочно кишечным трактом, когда нужно повлиять на его моторику.

Сейчас в интернете много говорится про похудение с помощью активированного угля. Если принимать активированный уголь натощак, то замедляется перистальтика кишечника и человек не испытывает чувство голода.

А если нет чувства голода, то, соответственно уменьшается количество потребляемой пищи в течение дня и идёт сидение массы тела. Но данный метод неправильный для человеческого организма и человек, использующий активированный уголь для похудания, сам себя провоцирует на очень нехорошие последствия для своего организма в виде каких-либо заболеваний, которые могул проявиться либо сразу, либо через некоторое время. Но обязательно проявят себя.

Поэтому похудение с помощью активированного угля — это неправильный способ похудения.

# Как есть гречку, чтобы похудеть

Если Вы решили похудеть, то должны помнить, что потребление гречневой крупы поможет Вам в этом деле, и вот почему. Дело в том, что гречневая каша снижает уровень холестерина и даёт мощный очищающий эффект, то есть хорошо чистит наш организм от шлаков и токсинов.

А ещё, что очень важно, гречневая каша даёт долгосрочную и лёгкую сытость. Но нужно помнить о том, что эффективность гречневой каши можно легко испортить различными соусами, жирными мясом, сосисками и колбасами.

Кушайте её с маслом (немного сливочного), вместе с чечевицей (вперемешку), вместе с репой или тыквой, а так же в сочетании с овощами. Это вкусное и питательное похудение.

## Что и как кушать, чтобы похудеть на 52 кг?

К примеру, на завтрак Вы решили скушать творог. Соответственно творог должен быть либо обезжиренный, либо с небольшой жирностью. И, чтобы было вкусно есть, добавьте в него немного Ряженки или Снежка (чуть, чуть полейте сверху), а также, каких-нибудь ягод, либо порежьте немного сухофруктов (курага, изюм). И немного сверху посыпьте корицей.

Через 3.5 часа начинается обед. На обед кушаем куриную грудку, но не отварную, а, например, запечённую в духовке или на гриле (можно и отварную, но запечённая в духовке вкуснее), отварной рис и немного овощей. Но помните, что порция должна быть небольшая. И можете ещё в обед скушать овощной суп (небольшая пиалка).

Помните, что риса должно быть меньше мяса (куриной грудки). Поэтому положите себе в тарелку побольше куриной грудки и не бойтесь поправиться. С него никакой прибавки лишнего веса у Вас не будет.

Полдник в 14:30 наливаете себе чашечку вкусного кофе, и небольшой бутерброд с куриной грудкой (хлеба меньше, а грудки больше).

Первый ужин у Вас должен быть в 18:00 и должен быть сытным. Как правило, это рыба (большая порция), запечённая в духовом шкафу, либо приготовленная в пароварке и обязательно овощи.

Второй ужин снова может быть из бутерброда, состоящего из тоненького кусочка хлеба и куриной грудки.

Поздний ужин, который состоит из небольшой порции йогурта, либо скушайте немного фруктов. Но не яблоко, так как оно вызывает аппетит.

Помните, что в начале такой диеты не стоит кушать сладкое. Это объясняется тем, что сладкое повышает выработку инсулина в организме, а инсулин — это гормон, который повышает синтез жира в организме. То есть всё, что сладкое Вы съели, будет в виде жира в организме.

Купите эфирные масла, такие, как: корица, ваниль и цитрусовые и вдыхайте их ароматы 3 раза в течение дня, когда захотите кушать.

Когда приходите с работы и ещё находитесь в сильном эмоциональном напряжении идите не на кухню, а в ванную, в душ и снимите это водной процедурой. То есть не стоит заедать эмоции, лучше «смыть» их водо .

После каждого приёма пищи сделайте не менее 120 -150 шагов по комнате, либо в каком-то помещении. В общем, там, где находитесь. Это очень мало, но это не позволит Вам сразу после приёма пищи, усесться в кресло или улечься на диван и накопить жир.

## Как похудеть и быть сытым

Человек по своей природе не может следить за количеством потребляемой пищи. Наш желудок не способен считать калории и количество сахара, который Вы положили в чай или кофе.

31% людей, вышедших из ресторана, кафе или столовое, не могут вспомнить, сколько кусков хлеба они съели.

Если бы мы замечали всё, что мы едим, то ели бы значительно меньше.

## Что влияет на чувство сытости?

1. На чувство сытости влияет количество еды на столе.
2. Количество раз прожёванной и проглоченной пищи.
3. Время, в течение которого мы едим.

Поэтому, на столе не должно быть много блюд. В идеале то, которое Вы сейчас должны съесть. Тщательно прожёвывайте пищу и не торопитесь. Время потребления пищи должно быть значительно длиннее, чем раньше. Таким образом, Вы быстрее насытитесь.

По заверениям учёных нашему мозгу требуется 25 минут, чтобы просигнализировать о насыщении. А теперь вспомните себя, как Вы (да и все мы тоже) едите. Скорее всего, первую порцию Вы съедаете раньше, чем за 25 минут. Затем, пока насыщение не наступило, закидываете в себя ещё, что-то. И так несколько раз в течение дня, месяца, лет.

Таким образом, мы не успеваем почувствовать чувство насыщения пищей и съедаем её больше. Поэтому, как съели всё, что положили в тарелку не бегите за добавкой, подождите 25 минут (от начала еды) и Вы почувствуете чувство насыщения.

## Помните, что у желудка есть 3 состояния:

1. Голоден.
2. Сыт, но могу ещё чего-нибудь съесть.
3. Объелся.

Для того, чтобы похудеть нужно остановиться на состоянии: Сыт, но могу съесть ещё.

Перед приёмом пищи, выложите на стол всю еду, которую хотите съесть. Как правило все, кто так поступает, ест на 14;% меньше, чем те, кто кладёт небольшую порцию и затем, ходит за добавками.

Когда пьёте чай, кофе, либо какие-то другие напитки вместе с печеньем или другой сладостью, то не берите с собой целую пачку или пакет. Достаньте 2-3 штучки, положите на тарелку и идите пить чай с этой порцией печенья.

# Советы для тех, кто желает похудеть и продержаться

Помните, что как только Ваш вес стал в норме, то есть, Вы скинули лишние килограммы, Вам ОБЯЗАТЕЛЬНО нужно продержаться в таком весе в течение 11 месяцев. И только тогда, когда этот рубеж будет пройден 90% гарантия того, что Ваш нынешний вес удержится в норме.

НО это ТОЛЬКО в том случае если Вы и дальше будете придерживаться здорового образа жизни и соблюдать все основные рекомендации этой книги.

Для этого Вам следует сократить потребление калорий до 1300 в сутки, а получать их из 3 источников: рыба и мясо, овощи и крупы.

А жиры потребляйте только ненасыщенные это оливковое и льняное масло. Обязательно занимайтесь физическими нагрузками и пейте чистой воды не менее 2,5 литров в день (если есть физические упражнения, то воды нужно пить столько), чтобы выводить из организма быстрее вывести из организма продукты распада.

Ещё Вы должны помнить, что при любой диете очень важно, чтобы из организма не уходили мышечная масса, а организм получал все необходимые питательные вещества. Обязательно пейте витамины, где есть, в том числе и нужные минеральные вещества.

Помните, что со временем (после первоначального периода похудения и достижения нужных результатов) Ваш желудок стянется и для его насыщения будет требоваться меньше пищи, поэтому, Вам будет легче удерживать достигнутый вес в норме.

## Пища с добавками

Запрет это пища с искусственными добавками, фаст фуд, напитки типа Кока Колы, жирные соусы, пиво и кофе (1-3 небольшие шашечки кофе в день можно, но не более).

## Свежевыжатый сок

Возьмите за правило каждый день выпивать стакан свежевыжатого сока из капусты, яблока, петрушки и имбиря, можно добавить сельдерей, но только ОБЯЗАТЕЛЬНО

разбавляйте его чистой водой, добавляя 1/3 воды от количества сока. В противном случае есть рис получить заболевание желудка.

## Физические нагрузки

Каждый день занимайтесь по 20-30 минут физическими упражнениями, но не каким-то одним, а чередуйте их. Например, попрыгайте со скакалкой, побегайте на месте и сделайте упражнение для пресса. И так каждый день. Если не можете себя заставить найдите музыку, которая даст Вам заряд бодрости и начинайте. Поверьте, только начнёте и силы найдутся.

А если лень это делать, используйте правило 1 минуты, то есть скажите себе, «Сейчас попробую начать заниматься спортом минуту. Другую, будет лень, не буду заниматься». А после выполнения физических нагрузок в течение 1-3 минут, как правило, лень пропадает и организм (ваше тело), хочет продолжить выполнять физические нагрузки.

## Мотивация

А ещё повесьте старые фотографии, где Вы с лишними килограммами. Это будет хорошей мотивацией попрыгать и побегать.

## Зарядка

Каждое утро делайте хотя бы 5-10 минутную зарядку. Это запустит в Вашем организме процесс метаболизма.

## Яблоки

2-3 яблока в сутки (средних размеров) Вы должны съедать обязательно. Это Ваше здоровье и содержание пектина, который позволяет худеть.

## Чистите зубы

Обязательно чистите зубы после каждого приёма пищи. Это нужно для того, чтобы у Вас возникло меньше желания «испачкать» свой рот. Этим способом пользуются многие знаменитости.

## Больше кушайте овощных супов и много салата

Поверьте, овощной суп, в котором много овощей (разных) и сваренный без мяса не менее вкусен, чем сваренный на мясном бульоне. Что касается салата, то это клетчатка, которая полезна для Вашего организма.

Если чувствуете, что сильно переели, то выпейте стакан имбирного чая. А также пейте его утром, днём и вечером, добавляя немного меда и лимона.

## Обязательная визуализация

То есть, когда ложитесь спасть, помечтайте несколько минут. Представьте себя в том весе, в котором хотите быть.

## Поджимайте живот

Возьмите за правило всегда поджимать живот, даже если он у Вас маленький или совсем нет. Делая так всегда, Вы выработаете привычку и мышцы живота, будут всегда в тонусе и в скором времени, перестанете это контролировать, так как у Вас это будет происходить уже неосознанно, то есть войдёт в привычку.

# Почему и у кого еда откладывается в виде жира

Когда мы едим, в нашем мозге вырабатываются особые гормоны, гормоны радости: ЭНДОРФИНЫ. Поэтому очень часто люди используют еду в непищевых целях. То есть не для того, чтобы успокоить голод. А для того, чтобы успокоиться, расслабиться и отдохнуть.

Очень часто у полных людей еда является единственной радостью жизни, поэтому таким людям нужно вспомнить, что есть и другие удовольствия кроме еды.

Помните, что у Вас есть два тела: полное и стройное. Ваше полное тело просит еды, чтобы заесть стресс, а Ваше стройное тело просит включить энергичную музыку, комедию или вспомнить о сексуальной неудовлетворённости.

Поэтому не стоит принимать пищу, для того, чтобы заесть стресс.

# Способ похудеть от психотерапевта

Для того, чтобы похудеть нужно представить себя таким. Каким Вы хотите себя видеть и записать это на листе бумаги. Но ПИСАТЬ НУЖНО ТОЛЬКО ЛЕВОЙ РУКОЙ и не использовать частицу «НЕ».

### Например:

*Я хочу иметь лёгкую походку, носить модную одежду 46-48 размера, носить короткие юбки, обтягивающие джинсы, носить бикини и найти принца, чтобы рядом с сыном называли сестрой, иметь прямую спину и плоский живот. Хочу иметь давление 120 не 80 и перестать пить таблетки от высокого давления.*

Причём цели должны быть только позитивными и очень конкретными, чтобы добиться результата.

Так же обратите внимание на время потребления пиши. Если, например, съесть конфету очень быстро, то Ваш мозг ничего не поймёт и Вам потребуется съесть ещё одну или скорее всего больше. А вот если Вы съедите конфету в течение 5 минут, то за это время мозг постепенно насытится и Вы, больше не захотите добавки.

То есть человек очень часто питается на бегу и потребляет пищи больше. Стоит только эту привычку изменить, путём концентрации внимания, то человек начнёт получать насыщение пищей от гораздо меньшего её количества.

И ещё, обязательно попросите кого-нибудь из Ваших знакомых обработать несколько Ваших фотографий в фотошопе, сделав Ваше тело таким, каким Вы хотите его видеть. Можно взять Вашу голову и приставить к телу какой-нибудь модели. Неважно, как Вы это сделаете, но это ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ВАШЕГО БЫСТРОГО ПОХУДЕНИЯ. Повесьте эти фото везде на кухне, в зале и спальне, чтобы всегда они были у Вас перед глазами.

Поверьте, это будет отличной мотивацией и визуализацией для Вашего скорейшего похудения, которое обязательно будет. Но достигнув нужных результатов, смените все эти фотографии, сфотографируйтесь и повесьте уже Ваши. Они помогут Вам удержать достигнутые результаты и продержаться до того времени, когда Вы привыкнете к новому весу, образу жизни и питанию.

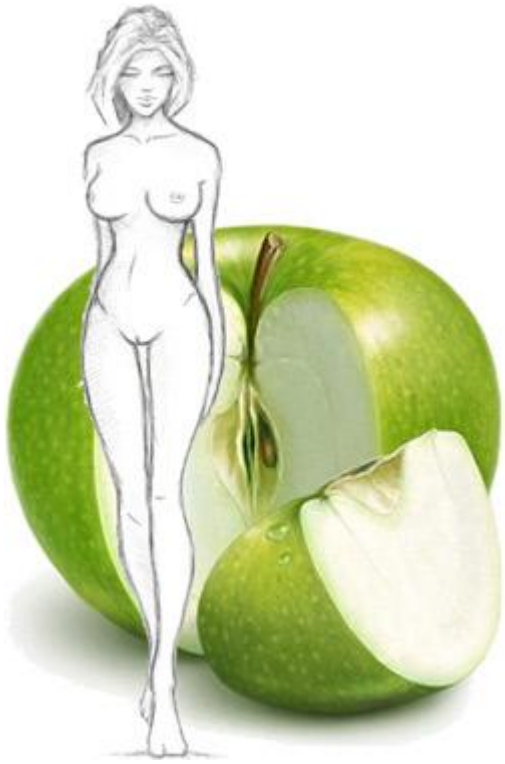
## Пить сок Алоэ, чтобы похудеть быстро

Для того, чтобы похудеть можно ещё пить сок алоэ, который продаётся от фирмы «Алоэ Вара». Наберите этот запрос в интернете и попадёте на сайт компании, где и прочитаете всю исчерпывающую информацию о продукции компании.

Попав в организм человека алоэ действует в двух направлениях. Оно богато питательными веществами и содержит более 200 питательных веществ, 20 минералов, 18 аминокислот и 12 витаминов.

Кром е того, что организм от сока алоэ получает питательные вещества, оно помогает ему очиститься, чтобы лучше усваивать эти питательные вещества. Алоэ Вера чистит и поддерживает чистоту в кишечнике.

## Как похудеть, ничего не делая



Многие, кто хочет похудеть, часто задаются вопросом: Как похудеть, ничего не делая? Оказывается это можно, но не совсем так, как гласит этот вопрос буква в букву, а значительно сократив список ограничений и так, как мы покажем на следующем примере.

## Совет № 1

Чтобы было понятно давайте представим желудок в виде сосуда определённой формы (возьмите кастрюлю и представьте, что это Ваш желудок), который при заполнении до определённого уровня, подаёт сигнал в головной мозг, что произошло насыщение.

Теперь давайте проведём такой эксперимент

Решив поесть, сначала скушайте 1-2 яблока и, например, морковку (положите яблоко и морковь в кастрюлю). Затем приступайте к еде, которую положите на небольшую тарелку. В этом случае Ваш организм насытится достаточно быстро, так как пространство желудка уже заполнено яблоком и морковкой.

Вы сами можете видеть на примере с кастрюлей, в которой уже лежать яблоко и морковь. Сколько свободного места там осталось для пищи (до того момента, когда желудок наполнится до нужного момента).

## Совет № 2

Пейте свежевыжатые и магазинные соки, но наполовину разведённые чистой водой. Поступая, таким образом, Вы сможете избавить себя от большого количества лишнего сахара, который содержится в соках, в случае если бы пили неразведённые соки.

## Совет № 3

Заменяйте калорийные блюда низкокалорийными. В качестве простого примера, предлагаю следующее. Вы любите картофельное пюре, но картошка очень калорийное

блюдо. Поэтому замените его на пюре из цветной капусты. По вкусу пюре из картофеля и из цветной капусты почти идентичные, но пюре из цветной капусты на много менее калорийное, а желудку всё равно, что Вы съели, лишь бы заполнить его объём, чтобы дать сигнал головному мозгу, что наступило его заполнение, то есть насыщение.

Что касается стоимости продуктов, которыми станете питаться, чтобы похудеть, то могу сказать только одно. Питаясь, как сейчас, то есть, употребляя колбасные изделия, где мяса меньше 10-30%, Вы больше тратите денег на еду, чем покупали бы обычное мясо и запекали бы его в духовке и ели бы, как колбасу.

# Как есть, чтобы худеть

## Совет № 1

Чтобы худеть нужно есть часто и мало. Возьмите высокий стакан и перед тем, как положить новую порцию еды (салат, второе, суп и т.д.), наполните едой, которую хотите съесть его и затем, выложите в тарелку. Этот стакан будет у Вас своеобразным мерником. Но выкладывайте в неглубокую тарелку, чтобы порция казалась бы большой (чтобы обмануть мозг).

## Совет № 2

Знайте, что если Вы станете голодать, то есть один два дня не есть совсем или есть очень мало и один раз в день. А на другой день есть столько, сколько хочется, то в скором времени Вы станете похожи на борца Сумо. Так как именно так, набирают массу эти борцы.

То есть чем реже есть человек, тем толще он будет в финале. То есть Вам нужно есть не менее 6 раз в день, если Вы встаёте в 6:00 утра. Если Вы встаёте в 10:00 утра, то Вы должны поесть не менее 4 раз в день. И всё это до 19:00 вечера.

Почему частое потребление пищи приводит к похудению

Мало, кто знает, что на переваривание пищи наш организм тратит огромное количество энергии. И чем чаще мы едим, тем больше энергии будет израсходовано. А наша энергия это калории.

Но, чтобы этот способ стал работать, нужно кушать только правильные продукты.

## Правильные продукты

### Белки

Это продукты с высоким содержание белка: куриное мясо, мясо говядины, рабы, обезжиренный творог … Это объясняется тем, что организм должен очень сильно поработать, чтобы переварить белковую пищу. При этом растрачивается много энергии, которая ЗАБИРАЕТСЯ ИЗ ПОДКОЖНО ЖИРОВОЙ КЛЕТЧАТКИ.

### Сложные углеводы

Сложные углеводы, содержащие клетчатку, витамины и минеральные компоненты: овощи, особенно белого и зелёного цвета, в которых много клетчатки. Клетчатки тоже требует

много энергии, чтобы перевариться в организме человека. Она заставляет трудиться желудочно кишечный трак и отлично очищает кишечник, обеспечивая хорошую детоксикацию.

Часто люди, переходя на правильное питание, делают какие то нарушения в этом питании и вот для того, чтобы помочь поддержать вес и не подниматься ему слишком высоко существует препарат КСИНИКАЛ, который помогает поддерживать вес. Но только тогда, когда Вы правильно питаетесь.

# Что мешает похудеть

Три предмета, которые мешают Вам похудеть это соковыжималка, телевизор, вазы.

## Соковыжималка

Соковыжималка — это доступный аппарат, которым пользуются многие для того, чтобы выжать сок из овощей и фруктов и затем его выпить. Но мало, кто задумывается о том, что, используя соковыжималку, Вы с её помощью выжимаете из овощей и фруктов сладкую водичку с высоким содержанием гликемического индекса и стимулирующее аппетит, а самое ценное оставляете, то есть выкидываете. То есть выкидывается грубое волокно в виде массы от овощей и фруктов, а это ценная клетчатка.

То есть соковыжималки — это аппарат, который мешает похудеть. Поэтому его лучше заменить на блендер, который оставляют фрукты и овощи в измельчённом виде. В виде пюре. Аппетит от съеденного пюре не повышается и соответственно. Вы не полнеете.

## Телевизор

Этот предмет, без которого мы уже не можем обойтись, тоже мешает нам похудеть. Это объясняется тем, что много времени мы проводим напротив него в сидячем положении.

Наше внимание увлечено тем, что происходит в нём и часто бесконтрольно забрасываем в рот всё, что захотим, особенно после рекламы каких-либо продуктов. Думаю, такая ситуация знакома большинству людей, которые привыкли поглощать пищу не в кухне, а у телевизора.

Поэтому решите для себя не есть перед телевизором и принимать пищу нужно только на кухне, а напротив телевизора только пить чай и то не сладкий или с мёдом.

## Вазы

В доме у каждой хозяйки стоит множество ваз: на кухне и в зале. И в них лежат печенье, конфеты, пряники, которые хочется съесть. И Вы берёте эту вазу и начинаете из неё есть, поедая, например, печенье одно за другим. Конечно это красиво. Когда в зале стоит большая ваза с конфетами, которые хочется есть постоянно.

Поэтому, уж если и есть вазы, в которых Вы храните сладости, то уберите их в шкафы. А если нужно, что-то взять к чаю, возьмите определённое количество на блюдце.

А уж если не хотите убирать вазу со стола в гостиной, то положите в неё яблоки, груши, виноград. По крайней мере, эти фрукты, полезнее и вреда поправиться от них меньше.

# Супер еда против живота. Что бы съесть, чтобы похудеть

Хотите узнать, какая еда поможет Вам избавиться и не иметь живота, то читайте про это, начиная со следующего абзаца.

## Авокадо

В состав авокадо входят очень полезные жиры, которые называются мононенасыщенные жирные кислоты. И как раз их присутствие в сбалансированной диете (диета должна быть с 1600 кКал в сутки), за 28 дней употребления авокадо (жиров, входящих в его состав) на 33% снижается индекс жира именно по всей окружности живота.

То есть уходит именно жир с живота.

Рекомендованная доза в сутки это 1 авокадо, в котором содержится 20 миллиграмм полезных кислот, помогающих сжигать жир на животе.

## Имбирь

Этот корень творит чудеса в похудении тем, что в его составе содержится генгерол (или джинжерол, так как сам Имбирь по английски называется ДжинЖир), который отлично помогает сжигать жир на животе. Особенно, когда гингерол находится в чае, он помогает заполнить кишечник и будет препятствовать газообразованию, а если они уже есть, то сократит их. А газообразования возникают, когда кишечник пуст. Соответственно в Вашем животе будет более спокойно и он, не будет выпирать наружу.

Рекомендованная доза имбиря в сутки это 10 грамм натёртого имбиря в чае.

## Голубика

Эта ягода очень богата биофлавоноидами и антиоксидантами, так же, как и лимон, но в голубики их значительно больше. А биофлавоноиды, кроме антиоксидантного эффекта имеют еще и выраженный противовоспалительный эффект.

Почему надо снижать общий уровень воспалений в организме?

Уровень воспалений в организме нужно снижать, так как клетки становятся менее чувствительными к инсулину. Чтобы было понятно о чём речь, Вы должны знать вот что.

Как известно вся глюкоза, попадая в человеческий организм, попадает в клетки, где она перерабатывается и высвобождается в виде энергии, которая питает наш организм.

Но если есть воспаления в клетках, то они становятся менее чувствительными к инсулину и глюкоза, либо плохо попадает в клетки, либо вообще в них не попадает. А если инсулин не попадает в клетки, то глюкоза остаётся в сосудах, разъедает сосуды и вызывает новые

воспаления. У человека зверский аппетит, он всегда хочет есть, что собственно постоянно и делает, и не знает, что с этим сделать.

Вот именно с этим и помогает справиться голубика, которая снимает такие воспаления. У человека глюкоза начинает попадать в клетки, высвобождается много энергии и человек идёт по жизни с огромной скоростью, начиная больше двигаться и жир, больше не накапливается, не откладывается и уходит.

Рекомендованная доза голубики в сутки это 200 грамм, то есть один стакан голубики в сутки.

## Брокколи

Брокколи служит превосходным инструментом в борьбе с лишним весом. Хрустящая поджаренная или приготовленная на пару брокколи будет прекрасным дополнением во время ваших белково-овощных дней.

Исследования показывают, что содержащиеся в брокколи антиоксиданты индол-3-карбинол и сульфорафан способствуют детоксикации организма и помогают стимулировать иммунную систему, поддерживая здоровье сердечнососудистой системы и костей.

## Помидоры

Помидоры богаты ликопином – мощным антиоксидантом, который придает им глубокий красный цвет и защищает от болезней. Употребление одной порции помидоров увеличивает уровень ликопина в крови.

Наш организм использует ликопин лучше, когда блюда на основе помидоров приготовлены с небольшим количеством жира, например, оливковым маслом или хорошим куском дикого лосося из Аляски.

## Имбирь

Этот корень также приобрёл славу целительного воздействия на организм человека. Основное его воздействие на человеческий организм это повышение иммунитета. Современная наука открыла, как он работает. В корне имбиря содержатся витамины А, В, С, ценнейшие аминокислоты и эфирные масла. Имбирь является природным антиоксидантом и приостанавливает процессы старения. А ещё **борется с лишним весом**.

Имбирь улучшает память, омолаживает организм и очень активно способствует половому влечению.

И чтобы похудеть нужно добавлять имбирь в чай и разные блюда, при этом еда приправленная имбирём кажется более насыщенной и человеку хватает меньшего количества для утоления голода.

## Вот один из рецептов имбирного чая, употребление которого, поможет снизит тягу к еде, когда кушать хочется

В литровую посуду натереть имбирь (длина 3-5 см.), выдавить туда целый лимон, добавить 2 ложки мёда и залить кипятком. Напиток настаивается 2-3 часа и затем пьёте его в течение дня.

Следующий рецепт — это добавить в чашку с зелёным чаем несколько тонких кусочков корня имбиря, дольку лимона и чайную ложку мёда и пьёте утром. После такого чая есть не хочется. Перед обедом снова пьёте такой чай и кушаете, но порция у Вас будет значительно меньше, так как имбирный напиток заглушил чувство голода. Вечером так же, перед ужином выпиваете такой чай.

Ещё один напиток с корнем имбиря — это просто нарезать имбирь тонкими дольками и залить его кипятком, дать настояться и пить. Хорошо лечит депрессию и простуду.

# 10 продуктов, о которых нужно забыть

Попытка в экстренном порядке сбросить пару килограммов вряд ли увенчается успехом, но есть несколько простых ограничений, которые помогут выглядеть стройнее и изящнее в платье самого капризного кроя.

- Эту диету смело можно сделать своим постоянным пищевым кодексом, а можно практиковать за три-пять дней до ответственного выхода в свет: результат гарантирован без малейшего ущерба для здоровья!

Два главных фактора, визуально делающие человека полнее, чем он есть на самом деле, - это задержка жидкости в организме и вздутие кишечника в результате потребления в пищу продуктов, вызывающих повышенное газообразование.

Вот обобщенный список тайных врагов стройной фигуры – исключив их из рациона, вы без усилий потеряете 2-3 килограмма и обретете субтильный внешний вид:

## 1. Бобовые культуры

Главное коварство бобовых заключается в том, что в их состав входят углеводы, сложные для усвоения желудочно-кишечным трактом человека. Процесс переваривания этих культур сопровождается активной выработкой газа, которые вызывают вздутие живота. Внимание!

К бобовым культурам относятся не только фасоль и горох, но и всеми любимый арахис.

Для того чтобы свести процессы газообразования в кишечнике к минимуму, следует на несколько дней перейти на белковую пищу – рыбу, говядину, курятину или творог.

## 2. Синтетические сахарозаменители

Искусственные заменители сахара, например, аспартам, на первый взгляд кажутся легким способом уменьшить общую калорийность рациона. Однако не все так просто: сахарные спирты, которые и минимальных дозах присутствуют во всех «диетических»

сладостях и напитках с синтетическими подсластителями, вызывают брожение в кишечнике, вздутие живота и отрыжку.

Мы рекомендуем не попадаться на эту уловку, а волевым усилием наполовину уменьшить порцию сахара в чае или кофе.

## 3. Фаст-фуд

Для того чтобы отказаться от пиццы и картошки-фри, нужно один раз и навсегда собрать волю в кулак: это безоговорочно вредно! Любой, даже самый качественный фаст-фуд – это всегда повышенная жирность, избыточное содержание соли и скрытый сахар (соль и сахар используются в качестве консервантов еще на стадии хранения полуфабрикатов; они могут быть закамуфлированы острыми специями и приправами, но от того не становятся менее вредными).

## 4. Алкоголь

Кто не знает про эффект «китайского пчеловода» на утро после алкогольных возлияний? В плане задержки жидкости в организме и выраженных отеков тканей особенно коварны сладкие коктейли и пиво, поэтому, если накануне свадьбы никак не удастся сохранить абсолютную трезвость, выбор следует остановить на сухих винах. И, естественно, не злоупотреблять!

## 5. Овощи семейства крестоцветных

В обычной жизни нет ни малейшего резона отказывать себе в таких продуктах, как кабачки, цветная капуста, брокколи и брюссельская капуста. Но в преддверии торжественного выхода следует вспомнить, что эти растения, точно так же, как и бобовые культуры, тяжелы для пищеварения и вызывают активное газообразование.

## 6. Соль и соленые продукты

Соль – самая распространенная пищевая приправа, к тому же, чрезвычайно важная для нормального функционирования организма. Однако все хорошо в меру, а когда речь идет об особо важном выходе, эту меру следует жестко урезать.

Натрий, являющийся одним из компонентов соли, обладает свойством связывать жидкость, и потребление низкокалорийной, но соленой пищи может не только не дать желаемого эффекта на весах, но и увеличить массу тела.

## 7. Газированные напитки

Минеральная вода, кола, шампанское – вне зависимости от содержания сахара и алкоголя, все напитки с пузырьками газа должны быть немедленно исключены из рациона. Бурление не заканчивается в бокале – в вашем желудке и кишечнике этот процесс продолжится, и высвободившийся углекислый газ надует ваш кишечник как шарик.

## 8. Цельные молочные продукты

Пожалуй, это единственное не ультимативное ограничение: многие люди употребляют любые молочные продукты без каких-либо отрицательных последствий, однако у

достаточного большого процента взрослого населения в кишечнике не хватает ферментов для полного усвоения молочного белка.

В этом случае употребление в пищу цельного молока, может спровоцировать повышенное газообразование и чувство тяжести в животе.

На кисломолочные продукты это ограничение не распространяется: напротив, натуральный йогурт без добавок способствует нормализации микрофлоры в ЖКТ и насыщает без отягощения.

### 9. Жевательная резинка

Свежесть дыхания, как говорится, «облегчает понимание», но жевание резинки может существенно подпортить ваш имидж. И дело не только в хороших манерах: все современные жевательные резинки выпускаются «без сахара», то есть на искусственных заменителях сахара, а чем чревато их употребление, мы писали выше.

### 10. Клейковина

Растительный белок клейковина (также известный как глютен) не является вредным компонентом пищи, однако его переваривание вызывает вздутие живота у многих людей. Если вы до сих пор точно не знаете реакции своего организма на глютен, на всякий случай исключите хлебобулочные изделия перед торжеством или сократите их потребление; в любом случае, вы ничего от этого не потеряете!

Источник: http://svadba-vashey-mechti.ru

## Предупреждение

Помните, что вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой книге лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста.

Вся информация этой книги — это личное мнение автора.

Другие книги вы можете получить на сайте: http://www.sekrety-zhenshhin.ru