



Как избавиться от лишних килограммов

Как часто, посмотрев в зеркало, мы остаемся недовольны собой. Опять растолстела (растолстел)! Ну откуда взялись эти лишние килограммы? Неужели снова надо садиться на диету? Как же не хочется! Не переживайте, мы подскажем вам 10 простых способов похудеть. И уверяем: вам не придется при этом морить себя голодом и выполнять до изнурения физические упражнения. Необходимо всего лишь внести маленькие коррективы в свой рацион и образ жизни. Итак...

1. Не пропускайте приемы пищи

Это только на первый взгляд кажется, что, пропустив одну трапезу, вы меньше съедите за день, наберете меньше калорий и, значит, похудеете. На деле, увы, все не так. Со всей определенностью можно сказать, что, не позав-

травав, вы наверстаете упущенное в обед. К тому же недавние исследования ученых из университета Колорадо показали, что те, кто завтракает, обычно в течение дня едят продукты с более низким содержанием жира и менее калорийные, чем те, кто завтраки пропускает. Видимо, у не

поевших с утра чаще возникает желание перекусить чем-то жирненьким и высококалорийным. Также доказано, что у завтракающих ускоряется обмен веществ, что ведет к сжиганию около 80 калорий в день, то есть через 15 месяцев можно сжечь дополнительно 35 тысяч калорий, что равно примерно пяти килограммам веса.

2. Дважды в неделю становитесь вегетарианцем

Вегетарианская диета с низким содержанием жира поможет уменьшить объем талии. Отказавшись от пищи животного происхождения, можно потерять в среднем 10 килограмм в год. Исследования ученых показали, что в сладком батончике и порции свежей брокколи содержится примерно одинаковое количество калорий. Но съев сладкий батончик, вы вряд ли насытитесь, а вот поглотив брокколи, почувствуете себя сытым.

К счастью, чтобы похудеть, нет необходимости постоянно быть вегетарианцем. Достаточно два раза в неделю вместо мяса с макаронами есть грибы, овощи (баклажаны, перец, капусту). Можно попробовать вместо сосисок с фа-

солью баловать себя фасолью с рисом. Привычка дважды в неделю исключать из своего меню мясо позволит вам сэкономить 550 калорий в неделю и сбросить около 5 килограммов за 16 месяцев.

3. Следуйте правилу «один к одному»

Некоторые считают, что они не поправляются, съедая умеренное количество обезжиренных продуктов. К сожалению, это иллюзия. Обезжиренные продукты зачастую очень калорийны. И потому, если хотите похудеть, четко следуйте правилу: «один к одному». А это значит, что один шоколадный сырок заменяйте на один (!) сырок такого же веса низкой жирности или обезжиренный. Съедая каждый день вместо четырех нежирных кексов по 50 калорий всего два таких кекса, вы потеряете 5 килограммов за 10 или 12 месяцев.

4. Не лишайте себя слишком большого количества калорий

Да-да! Конечно, чтобы меньше весить, вы должны меньше есть, но не переусердствуйте, уменьшая количество потребляемых калорий. Иначе организм почув-