



Да, вопрос очень актуальный в настоящее время. Многие хотят похудеть, но: кто не знает как, кто сомневается в выборе варианта, кто беспокоится о здоровье... Одни в погоне за быстротой результатов бездумно переходят к голоданию, другие – мучают себя изнуряющими диетами... Стоп! Тут главное не переборщить – и не навредить здоровью. Изучим общие инструкции.

Начнём с питания как с основной единицы здорового образа жизни. Если вы всё же хотите получить максимальный результат за минимально короткие сроки – обратитесь к врачу-диетологу. Он поможет подобрать здоровый рацион именно для вашего организма. Но готовьтесь выложить кругленькую сумму: и не только за его консультацию, но и за всевозможные анализы, необходимые для правильного подбора питания. Если же вы не хотите раскошелиться, то стоит воспользоваться следующими правилами.

1) Принимайте пищу маленькими порциями (именно маленькими!) из маленькой посуды не менее 4 раз в день желательно через равные промежутки времени (или по мере появления аппетита). Если первое время есть хочется очень сильно – пейте сначала воду. Последний приём пищи – за 3 часа до сна. 2) Время каждой трапезы – не менее 15 минут. Тщательно пережёвывайте, не торопитесь. 3) Высыпайтесь! Это неотъемлемая часть здорового образа жизни. 4) Ешьте больше овощей и фруктов. 5) Обязательно завтракайте. 6) Пейте больше жидкости. 7) Резкое ограничьте сахар, соль, мучное, сладкое, жирное, жареное, острое, маринованное, пряное и др.

Да-да, это и будет диетическим питанием во всех смыслах. 8) Чай и кофе чаще заменяйте водой со свежими или замороженными ягодами, фруктами. 9) Сократите употребление мясных продуктов до 2-3 раз в неделю. Итак, теперь поговорим о том, что и в какое время лучше есть. На завтрак ешьте каши, овощи, фрукты, малокалорийные злаковые или мучные изделия, молочные продукты. Что можно съесть на обед? Например, лёгкий суп (не на мясном бульоне), овощной салат, рыбу, морепродукты, овощи в любом виде, фрукты, ягоды, грибы. На полдник себя можно чуть побаловать: творогом с мёдом или вареньем, фруктовым чаем с булочкой, компотом с сырниками, ягодной водой с оладьями, фруктовой водой с блинами, киселем с варениками.

Только не забываем соблюдать меру, иначе вся диета пройдёт зря! На ужин стоит включить в рацион курицу без кожи, нежирное мясо (не часто), яйца, бобовые. Пробуйте готовить интересные вкусные блюда, комбинируйте рецепты, придумывайте собственные композиции. Никакого фаст-фуда! И не забывайте: утром едим углеводы, вечером – белки. Пару раз в неделю и вовсе можете устраивать разгрузочные дни: ешьте только, например, фрукты или вообще сведите к минимуму объём потребляемой пищи. Но и в этом знайте меру! Перейдём к следующему необходимому элементу здорового образа жизни – физической нагрузке. Опять же на первое место выходят фитнес-клубы, спортивные секции и др. Если на них нет ни времени, ни денег... больше ходим пешком! Замените поездки на автомобиле, на городском транспорте пешим передвижением, насколько это возможно.

В день необходимо ходить пешком не менее 40 минут. Помимо хождения: катайтесь на велосипеде, на лыжах, на коньках, на роликах, делайте гимнастику. Хотя бы даже просто пройдите лишний раз пешком по парку.

Не забывайте про плавание, про фигурное катание, например. Профессиональный спорт приветствуется, но и хобби не возбраняется. Главный девиз: движение – жизнь. Побольше находите на природе – на свежем воздухе. Он весьма положительно влияет на общее состояние любого организма. Всякие лечебные процедуры тоже стоит применять: массаж, ванны, обёртывания, сауна/баня.

Пользуйтесь различными косметическими препаратами (кремами, масками, гелями и т.п.), и их действие ускорит появление желаемого результата. Здесь же стоит упомянуть об использовании в домашних условиях различных массажёров, тренажёров и т.д. Не ленитесь! Если позволяют денежные средства: доверьте своё тело профессионалам.

Ходите на косметические процедуры в специализированные салоны. Но не забывайте во всём соблюдать меру, дабы не навредить самому себе. Поддерживайте свой иммунитет с помощью поливитаминов, специальных чаев и прочих сопутствующих средств. Химическими средствами особо не увлекайтесь: лучше доверяйте природным натуральным.

В любом случае: не ждите немедленных результатов. Всё должно происходить постепенно, щадяще для вашего организма. Не вставляйте каждый день на весы – не торопите события. Следить за прогрессом лучше по итогам одной-двух недель. Важно не просто в течение нескольких месяцев подряд выполнять вышеперечисленные указания, а подготовить себя к постоянному графику здорового образа жизни, иначе долго вам результат не удержат.

Конечно, комплексы мероприятий периодически меняйте, чтобы и вам самим было интересней превратить заботу о красоте и здоровье в увлекательное развлечение. Например, заменяйте фитнес-клуб плаванием, массаж – сауной, катание на велосипеде – пешими прогулками с изучением прилегающих местностей и т.д. Разнообразьте питание: заранее на неделю подготовьте список блюд, которые вы бы хотели употребить на неделе. На выходных купите все необходимые продукты и... приступайте! Но не стоит забывать и о том, что свежеприготовленная пища куда

полезней еды недельной давности. Пользуйтесь простыми рецептами здорового питания. Находитесь в процессе постоянного самосовершенствования, но и слишком уж не увлекайтесь. Во всём стоит знать меру.