Зимняя диета имеет ряд особенностей, обусловленных приспособлением организма к холодам и короткому световому дню, поэтому, составляя диету на ближайшее время, воспользуйтесь несколькими полезными советами:

Налегайте на первое

Совет 1 . Исследования доказали, что женщины, съедающие на обед суп, потребляют на 100 калорий меньше в день. Супы прекрасно согревают замёрзший организм зимой, насыщают и, в большинстве своем, не калорийны. Включите первое блюдо в свой ежедневный пищевой рацион, варите супы на курином или овощном бульоне и добавьте побольше специй.

Включить в диету цитрусовые

Совет 2. Они не просто кладезь витамина С, который поможет избежать сезонных простуд в холодное время года. Апельсин, мандарин, грейпфрут не только поднимают иммунитет в зимний период, но и повышает настроение и бодрит, добавляет в состав диеты яркий вкус.

Основа диеты – белок

Совет 3. Зимой мы чаще сидим дома, солнце не балует нас своим светом, что негативно сказывается на выработке эндорфинов. Чтобы восполнить их нехватку в организме, не обязательно поглощать шоколад. Содержащиеся в белковый пище как L-фенилаланин и триптофан способстуют выработке эндорфинов и повышению настроение и общего тонуса организма. Во время зимней диеты отдайте предпочтение молочным продуктам, бобовым, гречe, добавьте в пищевой рацион мясо птицу и рыбу.

Ведите дневник питания

Совет 4.Когда на улице мороз, мы коротаем вечера за книгой или просмотром телевизора, закусывая это очередным печеньем или конфетой. Примечательно то, что мы порой и сами не замечаем того, сколько съедаем во время незапланированных перекусов. Контролировать эти процессы поможет дневник питания. Доказано, что контроль питания при помощи дневника стимулирует нас к уменьшению объема съедаемых порций и отказу от сладкого. Видимо, когда мы видим количество калорий, усвоенных во время перекуса, просыпается стыд за съеденные за день булочки и шоколадки.

Найдите альтернативу любимым сладостям

Совет 5. Если желание пожевать что-нибудь перед телевизором непреодолимо, то пусть зимой таким продуктом будет зеленое яблоко или мандарины. Широко известно, что полезны и вкусны сухофрукты: курага, инжир, чернослив. Они богаты витаминами и клетчаткой, которых зимой особенно не хватает, когда вы перекусываете сухофруктами, вы не рискуете перебрать с калорийностью и набрать лишние килограммы.

Употребляйте полезные жиры

Совет 6. Под полезными жирами диетологи понимают растительные масла и орехи. Во время зимней диеты можно дополнить рацион рыбьим жиром, богатым Омега-3 жирными кислотами, стимулирующими обмен веществ и способствующими похудению. На первый взгляд, ограничение перечня жировых продуктов может показаться ограничением, но посмотрите на это с другой стороны: настрой на полезное питание поможет вам открыть для себя новые продукты, которые могут стать любимыми благодаря своим вкусовым качествам. После перехода на диетический режим попробуйте те виды полезных масел, которые вы никогда ранее не употребляли: льняное масло, тыквенное, кунжутное.

Не путайте жажду и голод

Совет 7. Часто жажду принимают за голод и садятся за внеочередной ланч, даже сидя на диете. Может показаться, что зимой обезвоживание организму не грозит. Однако в отапливаемых помещениях влажность воздуха минимально, а обмен веществ в обезвоженном организме значительно снижается. Поэтому и зимой и летом не забывайте о ежедневной норме потребления воды – 1,5 литра в день. Причем, речь идет именно о воде – чай и соки не в счет. От них, кстати, лучше и вовсе отказаться – сладкие концентрированные соки содержат безумное количество сахара – главного врага красивой и стройной фигуры.