

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Придерживаться этих правил не составляет большого труда, однако результат этого, позволит держать себя в хорошей форме долгие годы.



Делайте выбор в пользу низкоуглеводной пищи

Ограничьте сахар и крахмал (таких, как хлеб, макароны и картофель). Сахар и крахмал могут увеличить ваш голод, в то время как отказ от них может снизить ваш аппетит до более адекватного уровня. Кроме этого сахар и крахмал способствуют замедлению жирового обмена и повышению уровня инсулина, а он в свою очередь, способствует «наполнению» -

Молочные продукты

Свежие молочные продукты содержат большое количество лактозы- молочного сахара, это может способствовать увеличению веса. Многие йогурты содержат в составе подсластители, фруктово-ягодные добавки и загустители в виде крахмала. Такие продукты не могут называться полезными. Выбираете продукты нормальной жирности без добавок.

Ешьте когда голодны

Принимая пищу в те моменты когда вы не испытываете голод, вы повышаете уровень инсулина и способствуете росту жировых клеток. Частое дробное питание, рекомендуется только в некоторых случаях связанных с заболеваниями ЖКТ.

Ешьте настоящую пищу

Избегайте «низкоуглеводных» и «обезжиренных» продуктов. В большинстве случаев, это только маркетинговая уловка и такие продукты содержат гораздо больше крахмала и простых сахаров в своем составе, чем обычные. Сосредоточьтесь на еде хорошего качества с минимальной кулинарной обработкой. В идеале у еды, которую вы покупаете, вообще не должен быть список ингредиентов, либо этот список должен быть короткий и ингредиенты входящие в состав должны быть вам хорошо знакомы.

Здоровый сон

Стресс и неправильный сон могут повысить уровень гормона стресса- кортизола. Это может вызывать увеличение голода и приводить к увеличению веса. Неправильный сон тормозит выработку гормона роста-соматотропина, он обладает «жиросжигающими» свойствами. Ложитесь в одно время ежедневно. Спите не менее 8 часов. Спите в полной темноте- без световых раздражителей.

Меньше фруктов

Фрукты-это природные конфеты. Они содержат много сахара и способны увеличивать чувство голода и значительно снизить эффективность снижения веса. Не злоупотребляйте ими, наслаждайтесь в качестве удовольствия.