
НЕ ДОВЕРЯЙТЕ «НИЗКОУГЛЕВОДНЫМ» ПРОДУКТАМ

При выборе продуктов в магазине, сосредоточьтесь на продуктах с естественно низким содержанием углеводов. Всегда выбирайте настоящую пищу и избегайте готовых блюд, в том числе полуфабрикатов полных добавок, например загустителей, стабилизаторов, фруктозы, сахарозы, декстрозы и других углеводов. Эти продукты часто содержат гораздо выше простых сахаров, чем написано на этикетке и, как правило, содержат ненужные пищевые добавки. Избегайте искусственных подсластителей. Ни для кого не секрет, что аспартам, который является искусственным подсластителем, содержащимся в диетических газированных напитках, оказывает много неблагоприятных эффектов на наше здоровье и вызывает привыкание. Вместо этого, используйте натуральные подсластители, которые оказывают минимальное влияние на уровень сахара в крови, такие как стевия и эритрит.



ПЛАНИРУЙТЕ РАЦИОН

1. Чтобы избежать искушения, избавьтесь от всего, что не допускается на низкоуглеводном питании. Обычно, если что-то из этого есть в вашем доме, вы обязательно захотите это съесть. Избавившись от таких продуктов, вы сможете избежать ненужных перекусов, которые могут разрушить ваши усилия по снижению веса.
2. При возникновении тяги к сладкому, выпейте стакан воды со свежим соком из 1/2 лайма, или лимона и 3-5 капель стевии. Пейте чай (зеленый, травяной, черный) и кофе с кокосовым молоком, или сливками.
3. Убедитесь, что у вас всегда есть простые низкоуглеводные продукты (яйца, авокадо, не крахмалистые овощи, мясо, орехи). Продукты с высоким содержанием жира и белка помогут вам оставаться более сытыми и вы дольше не будете ощущать чувство голода.
4. Всегда имейте в холодильнике готовые к использованию и быстрому приготовлению яйца вкрутую и мясные продукты (курица, говядина и др.). Заранее приготовленное мясо можно использовать по-разному (в омлетах или овощных салатах).
5. Всегда составляйте список ваших еженедельных покупок из рекомендованных в рационе продуктов.