|  |
| --- |
| **10 советов для тех, кто хочет худеть с удовольствием.**  Начните худеть, учитывая некоторые особенности своего организма. Это сделает процесс вашего обновления приятным и лёгким.   1. Не путайте голод с аппетитом. Голод - это физическое состояние, которое снимается только едой, а под аппетитом могут скрываться самые разные неосознанные желания или подавленные эмоции. Перед тем, как сесть за обеденный стол, задайте себе вопрос: «Чего я хочу на самом деле?»  2. Смените интерьер. Создайте вокруг себя атмосферу уюта и красоты, сделайте приём пищи неким приятным ритуалом. Вы начинаете новую жизнь и поддержите себя с помощью таких приятных мелочей, как новая посуда, скатерть, занавески, цветы, смените привычное место приёма пищи.   3. Хвалите себя. Это будет поощрять вас двигаться дальше. Отказались от конфеты – похвалите себя! Прошли несколько кварталов пешком- похвалите себя! Даже если сделали ошибку- хвалите себя за то, что заметили её и теперь можете исправить. Если вы подарите своему телу любовь, заботу и внимание, то оно обязательно откликнется на все ваши пожелания в сторону красоты и стройности.  4. Употребляйте поливитамины. Как бы вы не старались, но тот объём пищи, который вы способны съесть в течение дня, не сможет полностью восполнить суточную норму во всех необходимых витаминах и микроэлементах. Поэтому, людям на помощь приходят поливитаминные комплексы. Их роль особенно велика в период похудения. Сбалансированный витаминный состав поможет поддержать работоспособность, сохранить высокий эмоциональный и физический тонус и даже ускорить обмен веществ.   5. Соблюдайте равные промежутки между приёмом пищи. Когда вы начинаете худеть, ваш организм бросается в панику. Всё, что было накоплено, срочно переводится в «неприкасаемый запас». И только убедившись, что вы продолжите его кормить, организм начнёт отдавать вам лишние килограммы. Поэтому, поддерживайте чувство сытости, ешьте часто, небольшими порциями, с промежутками между приёмами пищи не более 3-4 часов. Особенно важен завтрак, иначе будете добирать калории, вместе с лишними килограммами, ночью.   6. Ешьте медленно. Мозг сигнализирует вам о полном насыщении с некоторым запозданием, примерно через 15 минут, как вы съели последний кусочек. Обратите внимание, что те люди, которые не спешат поглотить все блюда за пару минут, выглядят намного стройнее. Чтобы приучить себя к более медленному приёму пищи воспользуйтесь китайскими палочками или разрезайте пищу на маленькие кусочки ножом.  7. Регулярно взвешивайтесь. Это поможет вам проследить динамику потери веса и вовремя откорректировать свой рацион. Взвешиваться следует, каждое утро в одной и той же одежде, желательно в одно и то же время.   8. Употребляйте растительное нерафинированное масло. Если каждое утро вы будете выпивать одну десертную ложку растительного нерафинированного масла (подсолнечное, оливковое, льняное), то сохраните эластичность вашей кожи. Кроме того, полинасыщенные жирные кислоты омега 3, омега 6 помогут вашей печени обезвреживать токсические вещества, регулировать обмен веществ.   9. Запаситесь глюкозой. Тем, кто занят умственным трудом важно обеспечить себя глюкозой. Может быть, это будет чайная ложка мёда, долька горького шоколада, фруктовый батончик или леденец. Но помните, во всём должна быть мера!   10. Пейте чистую воду. О пользе воды можно говорить бесконечно. Она способствует ускорению обмена веществ, улучшает мозговую деятельность, снимает стресс, улучшает внешний вид, сжигает жир. В среднем здоровому человеку необходимо выпивать не менее 1,5-2 литра чистой воды в день. Пейте и стройнейте!  *Используя данные советы, вы очень скоро сможете насладиться своей лёгкостью, восхищёнными взглядами и почувствуете себя такой же свежей, прекрасной и обновлённой!* |

[Скачано с www.znanio.ru](https://znanio.ru)