На диете без вреда!

***Модные тенденции***

К сожалению или счастью давно прошли времена, когда полнота считалась признаком здоровья и красоты. Уже больше века мода диктует новые правила внешнего вида. Каждая женщина стремится соответствовать установленным требованиям. Только понимая одну сторону этой проблемы, многие из них не задумываются о другой, более важной. Насмотревшись телевизионных шоу, почитав современные глянцевые издания, на обложках которых сияют идеальные женщины многие «бросаются» на диету. Только вот диетой это назвать сложно. Жесткое ограничение в еде, несвоевременный прием питательных веществ, отсутствие физических нагрузок - все это приводит к серьезным проблемам. В этом случае возникает логический вопрос как быть? Ведь так хочется дефилировать в бикини по пляжу, наслаждаясь идеальной фигурой! Все это возможно, если решать проблему лишнего веса разумно.

***Основные правила питания***

Во-первых, не стоит брать первую попавшуюся диету без разбора и слепо ей следовать. Для начала нужно выяснить есть ли лишний вес, затем составить правильный режим питания и распорядок дня.

Во-вторых, Питаться нужно полноценно, а не морить себя голодом и через месяц-другой срываться на очередном застолье.

* Полноценный, богатый питательными веществами, завтрак даст вам энергии на 4-5 часов без последующего чувства голода.
* Обед должен быть горячим. Не перекус на бегу продуктами быстрого приготовления, а полноценный обед: первое и второе.
* А вот ужин должен быть легким и практически не калорийным. Хорошо подойдет нежирный йогурт, овощной салат на масле, постные тосты, хлебцы, чай без сахара. Ужин должен быть не позднее шести часов вечера – организм должен успеть подготовится к ночной работе.

Если чувство голода в первое время слишком сильное перед сном можно выпить стакан кефира.

***Подведем итоги***

Кроме этих правил в питании нужно придерживаться и установленного распорядка дня. Пищу принимать в одно и то же время, устраивать прогулки по часу в день, не злоупотреблять алкоголем и курением, каждое утро перед завтраком делать зарядку. Естественно нельзя налегать на мучное и сладкое. Летом и осенью вместо сладостей можно есть свежие фрукты и овощи, а зимой заменить их сухофруктами. Те же сладости, но в десять раз больше пользы.

Если выполнять эти нехитрые требования, то вопрос о похудении пропадет сам собой. Такой режим станет нормой, и вес обязательно нормализуется.