Как правильно подобрать диету: 7 полезных советов

Идеальный вес – предел мечтаний многих девушек и женщин, ведущих не один год неравную борьбу с лишними килограммами и готовых порой на самые опрометчивые и рискованные поступки ради соответствия канонам красоты.

Существует много диет, обещающих мгновенное похудение, здесь самое главное не растеряться и выбрать правильную систему, которая поможет избавиться от лишнего, обрести идеальные формы, а также, что самое главное, не навредит здоровью.

Помните, что отзывы подруг и соседок о той или другой чудодейственной системе похудения не являются панацеей и не обязательно приведут к вожделенным параметрам 90-60-90.

Вы – индивидуальность со своими потребностями и особенностями, поэтому при подборе диеты важны ваши показания организма, а не рейтинг или прочие маркетинговые уловки существующих методик.

7 полезных советов по подбору диеты

Давайте рассмотрим 7 полезных советов для достижения идеальной фигуры, внутренней гармонии и отличного самочувствия:

1. Очень важно перед началом диеты четко поставить цель: вы хотите избавиться от лишнего веса или, может быть, немного разгрузить организм и улучшить общее самочувствие. И в этом вам поможет диетолог, разработав индивидуальную программу специально для вас.

2. Для достижения нужного результата важна сила духа и правильный настрой. Верьте в хорошее, и чудо непременно случится, стоит только немного подождать.

3. Чтобы польза от диеты была максимальной, рекомендуют перед диетой очистить организм. В случае хронических заболеваний не желательно садится на диету в период их обострения.

4. Диетологи придерживаются мнения, что быстрое сжигание жира чревато для здоровья. Поэтому к диете следует подходить разумно и постепенно снижать вес – в среднем 4-5 килограмм в месяц, тогда вред для организма будет минимальный.

5. Во время диеты система питания должна быть сбалансированной, когда в меню обязательно присутствуют овощи и фрукты, молочные продукты, рыба и мясо. Следует избегать потребления сладостей, выпечки и животных жиров.

6. Важно соблюдать правильный режим питания, в основу которого положены принципы рационального приема пищи с максимальной калорийностью в первой половине дня. Принимайте пищу в одно и тоже время. Если у вас замедленный метаболизм, допускается многоразовое питание, например, 6-разовое для бесперебойного поступления необходимых веществ в организм.

7. Любая диета будет эффективной с повышением физической активности. Займитесь любым видом спорта без противопоказаний для вас. Это может быть посещение тренажерного зала, бег или плавание. Только тогда ваши обменные процессы ускорятся и активизируются.

Вот такие они основные правила успешной диеты, зависящей от 2 ключевых факторов: правильно подобранной методики снижения веса и вашего боевого настроя.