*КАК ЭФФЕКТИВНО ПОХУДЕТЬ ЗА МЕСЯЦ?*

Многие люди задаются этим вопросом: как быстро и эффективно похудеть за месяц? В основном этот вопрос является проблемой для девушек, но и многие мужчины также не обходят его стороной. Во-первых, быстро похудеть у вас в любом случае не получится, а вот эффективно — да! Во-вторых, вы должны четко понимать, зачем вам это надо.

Главное — это поставить себе цель, установку, без этого у вас ничего не выйдет. На самом деле все зависит только от вас. Чтобы добиться желаемого результата, требуются несколько важных моментов:

* ваше желание
* ваше терпение
* ваша сила воли
* и правильные действия.

Мотиваций может быть целое множество:

1. Вы хотите лучше выглядеть для себя.
2. Вы хотите иметь хорошую, подтянутую фигуру.
3. У вас есть комплексы перед окружающими и вы хотите от них избавиться.
4. Вы просто хотите вести здоровый образ жизни.

Конечно, это только малая часть мотиваций, благодаря которым можно начать худеть. Но самое главное — это не свернуть с намеченного пути. Например, бывают моменты срывов, даже тогда необходимо держать себя в руках и проявить силу воли (конечно, если вам это надо). Все, разумеется, понимают, что придется исключить целый перечень продуктов, которые отрицательно сказываются на вашей фигуре и на вашем здоровье, прежде всего.

Так какие же продукты стоит исключить для того, чтобы иметь подтянутое, стройное и красивое тело? В первую очередь надо перестать употреблять мучные изделия: хлеб, макароны, блинчики, сырники, оладья, печенье, вафли, пряники; так же необходимо перестать есть картошку, белый рис, жареные блюда, масло (будь то сливочное или растительное), колбасу, сосиски, желательно перестать есть свинину, особенно жареную! От сладкого, естественно, тоже придется отказаться: различного вида конфеты, поп-корн, молочный шоколад, сахар, газированные напитки, соки. О чипсах и сухариках даже речи не идет! Майонез и кетчуп — ни в коем случае! Уменьшить употребление алкоголя или вообще от него избавиться.

Но это не означает, что нельзя есть вообще всё! Можно много, и даже нужно. Наутро лучше выпить стакан воды, на завтрак можно съесть овсяную кашу, приготовленную на воде или на обезжиренном молоке, добавить в нее фруктозу (говорят, ничего хорошего в ней нет, но и ничего плохого в ней тоже нет, на завтрак допускается) и орехи, например, миндаль, кешью или, допустим, кедровые орешки, также утром можно съесть 10–25 гр горького шоколада, если уж хочется, например, 70—85%. И выпить чашку кофе с молоком, но без сахара! Никто, кстати, не отменял куриные яйца, пять штук в день вполне допустимо в любом виде, если жарить, то лучше без масла. В течение дня абсолютно спокойно можно есть птицу без кожи, мясо, будь то говядина, кролик или баранина. На обед, разумеется, можно есть все супы — без картошки и макарон. Любые салаты, кроме винегрета, без масла и майонеза. Если хочется заправить салат маслом, лучше использовать оливковое. Никто не запрещает есть все фрукты, кроме бананов и винограда, но опять же: в умеренных количествах, ягоды, овощи. Если хотите съесть рис, то лучше использовать бурый или дикий рис, но не белый, можно есть гречку. Если вы хотите вести здоровый образ жизни, можно есть творог, желательно, 5% жирности, а также кефир 2,5—3,2%. А если вы хотите быть подсохшими и рельефными, то лучше их не употреблять.

Разумеется, можно придумывать миллион вариаций на тему блюд здорового и правильного питания, но также необходимо четко понимать, что без спортивных правильных и грамотных упражнений добиться желаемого результата за месяц вряд ли получится. Поэтому лучше, по возможности, посещать спорт-зал, ходить в бассейн, ну и чтобы похудеть уж наверняка — перестать пользоваться лифтами и ходить по лестницам, чаще гулять на улице пешком, на работу, если не далеко, можно ездить на велосипеде. И вообще главное — это правильно питаться, заниматься спортом и больше двигаться, и, разумеется, пить воду в больших количествах вместо газировки и сока. Через месяц вы точно заметите разницу, и это должно быть еще одной мотивацией для вас!