# Худеем грамотно: как подобрать диету, советы профессионалов

Лето – сезон пляжей и открытой одежды, и в эти жаркие месяцы хочется выглядеть на все сто. Неудивительно, что многие девушки садятся на диеты в преддверии скорых отпусков. Как сделать так, чтобы диета принесла ощутимые результаты и не навредила здоровью? Лучшие специалисты дают свои рекомендации по поводу правильного питания.

# Правило первое: постепенный переход

Человеческая психология зачастую банальна и предсказуема: худеющим женщинам хочется получить всё и сразу, потому после долгих месяцев нездорового питания в ход идут самые строгие диеты, а то и вовсе голодание.

Не стоит думать, что, чем скуднее и монотоннее рацион, - тем быстрее исчезнут бока и уменьшатся ляжки. Вопреки распространённому заблуждению, резкий перескок на суровое голодание может спровоцировать набор массы тела.

Самая частая причина обратного эффекта чисто психологическая: высокий риск сорваться. Голод – одно из самых неприятных ощущений, и перетерпеть его непросто, особенно, если он преследует нас постоянно. Девушки, останавливающие свой выбор на строгих диетах, зачастую выдерживают не более трёх дней и поддаются соблазну вкусно покушать, после чего голодание нужно начинать заново.

Нельзя забывать и недолгую продолжительность низкокалорийных диет: все они рассчитаны на одну-две недели, по прошествии которых придётся возвращаться к привычному рациону. Такой резкий скачок может свести на «нет» все достигнутые результаты или даже вернуть потерянные килограммы в повышенном количестве.

# Правило второе: забота о самочувствии

Никакая тонкая талия не принесёт ожидаемой радости, если следование монотонной диете понижает жизненный тонус и портит настроение. При любых корректировках фигуры первоочередная обязанность заключается в том, чтобы уделять должное внимание своему самочувствию, ведь без крепкого здоровье – основа настоящей и долговечной красоты.

Важно понимать, что большая часть витаминов и микроэлементов попадает в человеческий организм из продуктов питания. При уменьшении количества съедаемой пищи, сокращается и объём получаемых организмом полезных веществ. Восполнить недостающие минералы и кислоты можно, регулярно принимая витаминные комплексы.

# Правило третье: сбалансированность диет

Диеты, позволяющие добиться резкого похудения, по большей части относятся к несбалансированным, то есть, основанным на преобладании в продуктах одного типа питательных веществ и недостатка других микроэлементов. Особенно распространены сейчас углеводные диеты, завоевавшие популярность благодаря лёгкой переносимости и быстрому результату. Несмотря на очевидные достоинства, у этих диет есть и свои недостатки, например, повышение уровня мочевой кислоты и холестерина в крови.

Не стоит идти от противного и выбирать диету, не предполагающую повышенного употребления углеводов. Отсутствие этих питательных микроэлементов может вызвать засорение организма кетоновыми соединениями.

Выходом из затруднительного положения будет подбор сбалансированной диеты, предполагающей употребления как углеводов, так и белков и даже жиров. Не следует перебарщивать с последним пунктом – жиры очень калорийны, хоть и необходимо для полноценного функционирования организма.

# Правило четвёртое: переход на правильное питание

Всех сложностей, связанных с низкокалорийными диетами, можно избежать, приучив себя следить за фигурой постоянно, а не задумываться над этим важным вопросом в преддверие важного события.

Частые изменения массы тела намного опаснее для здоровья, чем излишек жировых отложений, поэтому после окончания диеты и достижения желаемого результата стоит задуматься о переходе на здоровое питание.

В целях поддержания хорошей формы и сохранения крепкого здоровья диетологи рекомендуют сократить употребление сладостей, фастфуда и жирных продуктов, а также перейти на дробное питание. Следование этим простым правилам станет залогом красивой фигуры и поможет забыть о регулярных изнуряющих диетах.