Что бы съесть, чтобы похудеть?

**Вопрос века: поможет ли лист салата, употребленный на ночь, нейтрализовать действие чизкейка?**

**Что такого можно положить в холодильник, чтобы руки не тянулись к шоколадке?**

**И список, список всех продуктов с отрицательной калорийностью распечатать срочно!**

**Ну а что вы хотели? На войне как на войне.**

Полезное питание сегодня – штука модная. Даже не так – необходимая.

Красавицы со всего мира с удовольствием постят в инстаграм тарелки с гранолой, киноа, семенами чиа и половинкой огурца, выбирают правильные хэштеги, фотографируются в самых удачных ракурсах, как бы говоря всем своим видом: «Я само совершенство. А вареная курогрудка (естественно, без соли) – тому причина»

Первое желание, которое посещает после просмотра таких картинок –заживо сжечь себя на костре. Ну или совсем не выходить из дома. Никогда.

Но же с вами сильнее эмоций, верно?

Поэтому самое время сесть и разобраться, что это за зверь такой, правильное питание?

Начнем с приятного: есть суп из сельдерея и давиться вареным яйцом не обязательно.

Наша цель - похудеть, но при этом быть здоровой, счастливой, в прекрасном настроении и сытой.

Если спросить диетологов о том, как правильно выстраивать ежедневный рацион, ответ будет один – без сильных ограничений.

В погоне за фигурой мечты мы часто поступаем необдуманно – садимся на строжайшие моно-диеты (когда гречка одновременно является завтраком, обедом и ужином на протяжении 10 дней), запрещаем себе даже думать о кусочке хлеба, перестаем есть после 6 часов вечера...

Эффективность от подобных действий стремится к нулю – даже если сначала цифры на весах неуклонно уменьшаются, то при переходе на обычное питание, килограммы возвращаются с лихвой и в ускоренном режиме.

Любой запрет неминуемо ведет к срыву, а желание отправить в рот эклер перед сном когда-нибудь да возьмет вверх над самобичеванием.

Гораздо проще (и приятнее!) придерживаться золотой середины: ты можешь есть все, что хочется, но в небольшом количестве.

Конечно, речь не идет о куске торта или пакетике чипсов на завтрак, а вот порадовать себя долькой горького шоколада или мармеладкой с кофе – отличная идея.

В идеале, приемов пищи должно быть 4-5 за день. Главное правило – заранее продумать качественное меню.

Лучшим решением будет приготовить продукты на пару дней и разложить их по боксам.

Этот способ имеет множество преимуществ: всю еду можно заготовить сразу, контейнер легко взять с собой на работу или учебу (тем самым уменьшая риск пойти на поводу у голода и слопать круассан), а еще ты будешь в курсе калорийности каждого из блюд.

Для того, чтобы удерживать вес на одном уровне, необходимо потреблять от 1700 до 2000 ккал в день.

Для того, чтобы похудеть – от 1000 до 1400.

Все, что больше 2000 ккал, уходит в бока (при условии, что ты не занимаешься спортом), а если ты недоедаешь, то организм тоже начинает откладывать жир, но уже «на всякий случай».

Лучшими приложениями для расчета калоража являются My fitness Pal, Fat Secret, Lifesum, YAZIO и Dine4Fit.

Если ты хочешь ускорить процесс похудения – физических нагрузок не избежать.

Чтобы не тратить полтора часа своего времени на полноценное занятие в зале, но при этом добиться крутых результатов - попробуй новое открытие фитнес-мира: 20-минутную EMS-тренировку.

Исследования доказали, что регулярные занятия EMS эффективнее обычных аж в 18 раз!

Здорово, да? Тем более, когда специалисты jamfitspb.ru берут на себя разработку программы питания с учетом твоих индивидуальных особенностей.

Конечно, ты можешь делать все сама: бегать перед сном и рассчитывать КБЖУ.

Но, согласись, EMS – это отличный способ быстро привести себя в форму.

Мы уже попробовали, нам понравилось!