Рина Альгиз

e.algiz@yandex.ru

8957720861 (viber/wats up)

Уникальность 97 %

4 главных принципа для легкого похудения

Похудеть можно быстро, используя различные методы от самых экзотических до экстраординарных. Главная проблема многих, - это удержание здорового веса навсегда. На самом деле, все гениальное - просто.

Есть всего четыре важных и простых принципа.

 1. Убрать пищевой мусор

Первое с чего следует начать – это наладить здоровое питание. Это ключ к вашему успеху не только в плане похудения, но и здоровья в целом. Пищевой мусор -это сахар, его производные, шоколад, кондитерские изделия, булки, торты, пирожные, производственные колбасы, сосиски, копчености, молочно-растительные продукты (творожные продукты) и тд. Эти продукты не только отравляют организм, но и вызывают ряд смертельных заболеваний , например, онкологические. Организм — это не полигон для мусора, это сложная система, и если правильно за ней ухаживать, то результаты вас порадуют. Учеными доказано, что морщины в той или иной области на лице, станут заметно меньше, если исключить определенные продукты. Например, первые признаки неровностей на лбу вызывает сахаросодержащие продукты. Если сократить их потребление, то уже через неделю вы заметите их сокращение.

 2. Здоровые продукты питания

К здоровым продуктам относятся мед, зерновые, крупы, бобовые, молочные продукты, фрукты и овощи. Здесь скорее работает золотая середина — употребление в небольших количествах. Обязательно эти продукты должны быть хорошо качества: мясо должно быть от проверенных фермеров, без антибиотиков, а рыба желательно свежая и из того региона, где вы проживаете.

 3. Размер порции

 Даже чрезмерное употребление полезных продуктов может сказаться на лишних сантиметрах на талии и дискомфорте в кишечнике. Фрукты и ягоды лучше употреблять не более 300 грамм в день, крупы и бобовые — 150 грамм в сухом виде, белок — не более 250 грамм, отдавая предпочтение растительным продуктам. Не стоит их бояться! Употребляйте не более 20-30 грамм орехов и 2 столовых ложек растительного масла в день.

 4. Спорт

Движение - это жизнь! Вам необходимо делать 10 000 шагов в день. Это сделать несложно. Также включите ежедневный базовый спортивный комплекс в свое утро или любую другую физическую активность. Это не только сделает вашу фигуру подтянутее, но и придаст бодрости на целый день.