**Отруби как правильно употреблять**

**Фото 1**

«Что бы такое съесть, чтобы похудеть» - ежедневная фраза вашей подруги Людочки, которая набрала лишних 7 килограмм на Новый год и с тех пор отчаянно пытается избавиться от последствий оливье и холодца на боках. Вы тоже не против бы похудеть, только уж очень бережете свое здоровье, и абы что употреблять не будете. Но вот он «луч света в темном царстве», девушка Катя Морозова, та самая толстушка из школы. Вы бы никогда не узнали ее, слишком хороша, стройна. Как же хорошо, что в детстве вы ее не дразнили, и она с радостью делится своим секретом похудения – отруби. Что? Отруби! (ссылка <https://biokor.ru/goods/hrustyashchie-otrubi-lito>) «А эти отруби как правильно употреблять?» - окликнете вы ее, но ей срочно пришлось покинуть вечеринку. Не беда! Мы подскажем как!

**По порядку**

Сначала определитесь с целью употребления:

* похудение;
* общее укрепление организма;
* лечение или профилактика запора.

На самом деле каждый из этих пунктов не существует по отдельности. Клетчатка оказывает комплексное воздействие не организм. И ниже мы расскажем какое именно.

**Фото 2**

Принимаемся за виды отрубей:

* кукурузные;
* пшеничные; (ссылка на <https://biokor.ru/good/hrustyashchie-otrubi-lito/melkomolotye-pshenichnye-otrubi-lito> )
* рисовые;
* овсяные;
* ячменные;
* ржаные.

В эту минуту вам хочется все бросить из-за такого большого выбора, но образ Катьки Морозовой не оставляет в покое. А какие полезнее?

**Что выбрать?**

**Фото 3**

Практически все отруби имеют одинаковое количество клетчатки, которая содержит ряд витаминов и вспомогательных элементов.

Кукурузные и пшеничные отруби считаются самыми эффективными в борьбе с лишним весом и профилактикой работы ЖКТ. Рисовые отруби решают проблему высокого холестерина и работы желчных протоков. Овсяная клетчатка в пору диабетикам. Ржаные и ячменные отруби избавят от запоров и улучшат микрофлору кишечника. Регулярное употреблений отрубей приводит к очищению организма от токсинов, нормализацию работы внутренних органов, ускорению метаболизма и повышению мозговой активности.

Это вы прочтете на любой странице интернета по запросу, мы упростим подачу материала:

* выбирайте по своему вкусу;
* принимайте каждый день;
* наблюдайте за изменениями в организме;
* отмечайте улучшение цвета и качества кожи лица;
* радуйтесь своему отражению в зеркале.

Вам все еще непонятно, как они помогают похудеть? Отвечаем!

**Запускаем обмен веществ – теряем сантиметры**

Все просто, похудеть можно и несложно. Катька Морозова четко следовала рекомендациям, вела правильный образ жизни и занималась спортом. Почему мы худеем, если в клетчатке нет жиросжигателей?

**Фото 4**

Отруби выступают в роли плато, которое не дает много съесть. Мы принимаем нужное количество отрубей с жидкостью, они набухают в желудке, снижая аппетит и даря долгое ощущение сытости. Отруби словно метла уносят с собой вредные примеси в организме, в том числе холестериновые бляшки, параллельно запуская метаболизм в правильном направлении. В итоге мы принимаем богатый комплекс минералов в обмен на избавление от лишнего веса, запоров и проблем с кожей.

Это не означает, что можно есть пончики на ночь вместе с отрубями и ждать чудесного результата, запор также останется проблемой. Пересмотрите свои привычки:

* откажитесь от тяжелой пищи;
* замените жареное на запеченное;
* пейте больше жидкости;
* перестаньте употреблять алкоголь, и курить сигареты;
* гуляйте чаще;
* регулярно принимайте отруби;
* полюбите спорт, особенно, кардио.

Сейчас перед вашими глазами представилась картина похудения из «Дневник Бриджит Джонс»? Не волнуйтесь, у вас все получится!

Вот несколько простых советов, которые помогут вам есть и не полнеть в новогодние праздники. (ссылка на статью <https://biokor.ru/stati/krasota-i-zdorove/516-novogodnie-vyhodnye-bez-vredya-dlya-figury-mif-ili-realnost> )

**Хочу принимать, но как**

Начинайте принимать 2-3 столовые ложки отрубей с каждым приемом пищи. Через неделю увеличьте дозировку до 12 столовых ложек. Правильно и обязательно принимать смесь с 1-2 стаканами жидкости. Для избавления от запоров заливаем столовую ложку клетчатки кипятком (горячим молоком). Через 10 минут употребляем полученную смесь, а далее можете есть завтрак. Через 2-3 недели вы добьетесь результата.

**Фото 5**

Также вы можете готовить блюда на основе отрубей. Рецепты (ссылка <https://biokor.ru/category/retsepti> ) просты в приготовлении. Главное – правильное сочетание продуктов.

Диета – это не повод для срывов. Важно сделать свое похудение комфортным. Для этого разнообразьте свой рацион с помощью маленькой подсказки от нас. (ссылка <https://biokor.ru/stati/krasota-i-zdorove/429-dieta-na-otrubyah-tri-besproigryshnyh-varianta> )

Лучше приготовить меню на неделю, разложить их в правильном порядке. Это сэкономит время по утрам перед работой, а вечером убережет от случайного поглощения чего-нибудь калорийного.

**А я болеть не буду?**

Запоминаем 3 правила:

* правильно употреблять;
* не увеличивать дозу;
* не принимать во время обострения желудочных болезней и диареи.

Если вы в положении, проконсультируйтесь со специалистом.

Более точную информацию про похудение, запор и употребление отрубей вы найдете здесь. (ссылка <https://biokor.ru/faq> )

**Хрустеть и худеть**

Отзывы (ссылка <https://biokor.ru/advice> ) о линейке хрустящих отрубей «Лито» лишний раз доказывают, что мы не зря работаем уже 25 лет на благо вашего здоровья. Мы приготовили для вас линейку отрубей с разными вкусами:

* отруби со свеклой; (ссылка <https://biokor.ru/good/hrustyashchie-otrubi-lito/otrubi-hrustyashhie-s-kaltsiem-lito-so-svekloj> )
* отруби с морской капустой; (ссылка <https://biokor.ru/good/hrustyashchie-otrubi-lito/otrubi-hrustyashhie-lito-s-morskoj-kapustoj> )
* отруби с яблоком; (ссылка <https://biokor.ru/good/hrustyashchie-otrubi-lito/otrubi-hrustyashhie-s-kaltsiem-lito-s-yablokom>)
* отруби с морковью; (ссылка <https://biokor.ru/good/hrustyashchie-otrubi-lito/otrubi-hrustyashhie-s-kaltsiem-lito-s-morkovyu> )
* отруби с лимоном; (ссылка <https://biokor.ru/good/hrustyashchie-otrubi-lito/otrubi-hrustyaschie-lito-s-limonom>);
* отруби с клюквой; (ссылка <https://biokor.ru/good/hrustyashchie-otrubi-lito/otrubi-lito-s-kalciem-i-klyukvoy> )
* отруби с расторопшей. (ссылка <https://biokor.ru/good/hrustyashchie-otrubi-lito/otrubi-hrustyashhie-lito-s-rastoropshej> )

Добавки усиливают действие отрубей, благодаря своим свойствам. Вся продукция проходит проверку и сертификацию. Компания «Биокор» (ссылка

<https://biokor.ru/video-biokor/90-video-ooo-firma-biokor> ) ручается за качество.

**А напоследок**

**Фото 6**

А напоследок дадим правильную установку:

* убираем вредные привычки;
* меняем режим питания;
* готовим пищу с отрубями;
* едим часто, но мало;
* восстанавливаем баланс воды в организме;
* любим себя;
* утираем нос Катьке Морозовой на следующей вечеринке.

Будьте здоровы!