**Так ли важен спорт для похудения.**

Несмотря на обилие рекламы, которая мотивирует людей на занятие спортом для снижения веса, наличие силовых упражнений не в полной мере способствует похудению. Безусловно, силовые нагрузки улучшают метаболизм, но и без них можно снизить процент подкожного жира и цифру на весах.

Чтобы добиться заветной цифры на весах или влезть в любимое платье, не обязательно сутками потеть в спортзале и убивать кроссовки на многочасовых пробежках. Снижение веса достигается за счёт увеличения разницы между полученными калориями и потраченными. Безусловно, можно добавить тренировки и физическую активность, тем самым увеличив расход калорий. Но гораздо проще и эффективней уменьшить их потребление, тем более что большинство людей с лишним весом потребляют их бесконтрольно.

**Как правильно организовать питание.**

При большом количестве лишнего веса, не имеет смысла сразу же садится на строгую диету. Это приведёт к сильному стрессу для организма и может остановить процесс похудения. Чтобы эффективно терять вес и при этом не вредить организму, дефицит калорий должен составлять примерно 15-20 процентов от вашей дневной нормы.

В интернете существует много формул, при помощи которых можно рассчитать свой дневной рацион калорийности. Он будет зависеть от вашего возраста, пола и физической активности. Для девушек среднее значение необходимых калорий находится в интервале 1500-1700. Для парней этот показатель нужно увеличить примерно на 1000 калорий.

Исходя из вышесказанного, для эффективного и «здорового» снижения веса, дефицит калорий для девушки должен составлять 200-300 единиц. Парни могут смело урезать свой рацион калорий на 500.

Стоит отметить, что в данном случае речь идёт о человеке с умеренной физической активностью, офисной работой и отсутствием силовых тренировок в зале. Если ваша работа связана с физической деятельностью, и вы регулярно ходите в спортивный зал, показатели будут отличаться.

Несколько хитростей для снижения веса.

- **Пейте много воды**. Откажитесь от сладких напитков, даже тех, которые уверяют в полном отсутствии калорий.

- **Ходите пешком**. Проходите пару остановок пешком или поднимайтесь в квартиру без лифта.

- **Пользуйтесь контрастным душем**. Это поможет улучшить упругость кожи, повысить её эластичность и избежать неприятных растяжек.

- **Не ешьте перед телевизором**. Если вам скучно есть в тишине, можете включить приятную музыку.

- **Не переедайте**. Выходите из-за стола с небольшим чувством голода.

- **Используйте маленькие тарелки**. Тарелки меньшего размера позволяют легко регулировать размер порции.