

Правильне харчування

Правильне харчування - модний тренд у житті людей, що дозволяє нам харчуватися якісною їжею і водночас залишатися здоровими та у формі. Однак, щоб уникнути шкідливих наслідків, людям потрібно поступово змінювати свій спосіб життя.

Поширеною причиною переходу на здорове харчування є бажання досягти бажаних розмірів.

За статистикою 54% чоловіків і 59% жінок мають надлишкову вагу. Основними причинами цього є негативні харчові звички, неправильний режим харчування, високе споживання калорійних продуктів і відсутність фізичних навантажень.

Не всі одразу обирають здорове харчування. Багато людей спочатку намагаються схуднути за допомогою суворих обмежень у харчуванні або медикаментів. Однак вони або не бачать результатів відразу, або, навіть якщо вони є, починаються серйозні проблеми зі здоров'ям. Тому ідеальний варіант на шляху досягнення мети – збалансоване, підібрене саме під потреби вашого організму, харчування.

Цукор і продукти, що його містять, хлібобулочні вироби, ковбасні та м'ясні напівфабрикати, фаст-фуд - картопля фрі, чіпси, сухарики та інші снеки, ненатуральні соуси, заправки, маринади, солодка газована вода, солодкий сік, лимонад і т.д. - все це є шкідливим для здоров'я.

Потрібно відмовитися від усього шкідливого для організму. Залишити його в минулому, це як викинути сміття.

Так, все починається саме з цього.

Якщо ваша мета - не короточасний ефект схуднення, а постійне дотримання здорового харчування та зміна способу життя на краще, вам обов'язково варто налаштуватися на це. Здорові харчові звички повинні бути не швидкоплинним етапом, а вашим постійним супутником. Якщо ви

виробите ретельні та постійні харчові звички, ви не тільки почуватиметеся краще, але й покращите своє самопочуття.

Стрес і недосипання- фактори, які не тільки впливають на ваш фізичний стан, але й на швидкість спалювання жиру в організмі. Тому, якщо ви хочете бути у формі і підтримувати досягнуті результати, налагодьте режим сну і запобігайте потенційно стресовим ситуаціям.

Впровадивши правильне харчування у своє життя на цьому етапі, ваше здоров'я буде в хорошій формі в майбутньому, ваше тіло не буде хворіти, ви будете сповнені енергії і будете щасливі.

Безперечно, здоровий спосіб життя - це широке поняття, яке включає в себе багато елементів. Перехід на такий тип харчування підійде людям, які прагнуть

- Схуднути і позбутися зайвої ваги;
- позбутися шкідливих звичок;
- займатися спортом, активним відпочинком для підтримки хорошої фізичної форми;
- Хочуть виробити здорові звички.

Зміна харчових звичок може швидко показати результати у вигляді схуднення.

Правильне харчування - це, по суті, просто корисні звички, які легко засвоїти, зберегти здоров'я, підтримувати нормальну вагу і зробити свої дні яскравими.

Головний принцип правильного харчування - навчитися готувати просту їжу.

Чим складніша страва, тим більше в ній калорій. Важливо навчитися готувати прості страви, щоб за 10-15 хвилин можна було приготувати смачну і корисну вечерю, сніданок або обід. Особливе вміння готувати швидко і просто вбереже вас від переїдання, коли ви дуже голодні.

7 робочих порад щодо правильного щоденного харчування:

Подрібнюйте їжу та зменшуйте її кількість. Це найпростіший спосіб перейти на більш здорове харчування. Оскільки ваш організм не відчуває голоду, ви зможете легко подолати бажання з'їсти шкідливу їжу.

Перестаньте їсти на ходу.

Неконтрольовані перекуси можуть звести нанівець ваші зусилля перейти на здорове харчування і схуднути. Адже на підсвідомому рівні ми не сприймаємо перекус як повноцінний прийом їжі, тому не рахуємо калорії. А перекуси нікуди не зникають.

Пийте більше чистої води.

При зміні температури наше тіло відчуває дискомфорт. Вам стає жарко або холодно, ви пітнієте, відчуваєте спрагу або хочете зігрітися. Організм потребує дофаміну. Найпростіші способи отримати вуглеводи - кава, чай і солодкі газовані напої. Якщо ви відчуваєте дискомфорт, випийте склянку-дві чистої води. Ви відчуєте полегшення майже одразу. Ви більше не будете відчувати спрагу і у вас не виникне спокуси випити кави з вершками і цукром.

Однак, потрібно пам'ятати, що вживання води під час їжі може нашкодити. Вода розтягує стінки шлунка, через що ви з'їсте більше, ніж планували, і пізніше відчуєте себе переповненим. Пийте за 15-20 хвилин до їжі, щоб зменшити її об'єм.

На вечерю їжте білок. Вечірній прийом їжі повинен складатися з легкозасвоюваних білків (риба, курка, індичка, кефір) і свіжих зелених овочів. Будь-який салат, який "відповідає" калорійності вечері, підійде, якщо ви не "переборщили" з вуглеводами протягом дня.

Не голодуйте. Існує міф, що голод сприяє схудненню. Коли ви голодні, ваш метаболізм сповільнюється, і ви, швидше за все, наберете вагу, навіть якщо споживання калорій буде низьким.

Правильне харчування - це, іншими словами, збалансована дієта.

Це означає, що воно має бути збалансованим.

Потрібно розуміти, які продукти повинні бути включені у ваш раціон, і правильно планувати своє щоденне меню. Для цього потрібно розуміти, з чого складаються продукти харчування:

- *Макронутрієнти* - це харчові речовини, які потрібні людині у великих кількостях і вимірюються в грамах. До них відносяться основні компоненти нашого раціону: білки, жири та вуглеводи;

- *Мікронутрієнти* – допоміжні, але не менш важливі компоненти, потреба їх в організмі у значно менших кількостях. Одиницями вимірювання мікроелементів є міліграми. Мікроелементи важливі для правильного засвоєння їжі, росту, регенерації та розвитку організму.

Ці два компоненти і є основою для засвоєння організмом усього корисного, що в нього потрапляє та його повноцінного розвитку

Сидячий спосіб життя часто призводить до проблем зі здоров'ям. До них відносяться ослаблена кровоносна система і суглоби. Саме тому важливо займатися спортом, наприклад, танцями, фітнесом, тренажерами та їздою на велосипеді. Вам потрібно щонайменше 25 хвилин фізичних вправ.

Якщо заняття спортом обмежені, достатньо 30 хвилин пішої прогулянки.

Тут ви самі обираєте, що саме вам підходить.

З цими рекомендаціями буде набагато легше змінити свої харчові звички. Головне – пам'ятати, що було мотивацією на початку шляху. Навіть якщо ви «зірвалися», не засмучуйтеся і не відмовляйтеся від збалансованого харчування. Ви можете почати знову наступного дня.

Налаштуйте свій спосіб життя прямо зараз і завжди почувайтеся якнайкраще.