Чек-лист для успешного похудения

Спасибо, что оставили заявку на марафон http://fitmarafon.com/

- [ ] Питайтесь дробно.

  Ешьте небольшими порциями (по 250-300 ккал) пять раз в день. Чувство голода будет обходить стороной и начнется процесс похудения.

- [ ] Правильно питайтесь

  Главное условие не отказ от пищи, а сбалансированное употребление, которое исключает образование полноты.

- [ ] Поставьте цель похудеть.

  При большом желании и наличии конкретной цели, человек сумеет достичь чего угодно. Ошибка многих в том, что они ставят нереальные задачи: похудеть за неделю или месяц на 10 кг. Начинайте с малого, для начала поставьте цель сбросить 2-4 килограмма.

- [ ] Найдите мотивацию.

  Мотивация у всех разная, найдите свою – ту, что будет вдохновлять, наполнять приятным чувством предвкушения. Разберитесь в своих мотивах и ответьте, ради чего вы хотите похудеть.

- [ ] Высыпайтесь. Вы быстрее потеряете вес, если будете спать необходимое количество времени.

- [ ] Последняя трапеза – минимум за 2-3 часа до сна.

- [ ] Употребляйте продукты, содержащие протеин.

  Белок медленно переваривается, поэтому дает организму ощущение сытости надолго. К таким продуктам относят молоко, творог, мясо, бобовые, рыбу.

- [ ] Снизьте потребление животных жиров.
- [ ] Найдите поддержку. Это могут быть друзья, семья, знакомые и т.д.
- [ ] Ешьте регулярно.

  Пропуск приемов пищи ведет к тому, что вы в итоге начинаете съедать больше обычного.
- [ ] Меньше жареного. Вместо того чтобы жарить, варите, запекайте, готовьте на пару.
- [ ] Крупы.

  Гречневая крупа быстро насыщает, нешлифованный рис очищает, содержит витамин В; овсянка нормализует уровень холестерина, глюкозы, мюсли снижают аппетит, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, выводят шлаки.
- [ ] Худейте постепенно, чтобы не было срывов и стресса.
- [ ] Фото на холодильник.

  Повесьте 2 фотографии, одна – это изображение стройной девушки, вторая – ваше изображение. Каждый раз, желая заглянуть в холодильник, вы будете видеть эти фото.
- [ ] Используйте небольшие тарелки и чашки.

  Посуда малого объема не позволит съесть лишнего. Крупные тарелки же подсознательно толкают к поглощению больших порций.
- [ ] Пищевые добавки.

  Витамины, биологически активные добавки восполнят дефицит питательных веществ во время диеты.
- [ ] Оливковое масло.

  Замените майонез и подсолнечное масло оливковым.
- [ ] Уменьшите количество соли.

  Так вы снизите содержание натрия, а это приведет к избавлению от излишков жидкости.

- [ ] Пейте много воды.

Она оказывает благотворное воздействие на организм: снимает усталость, устраняет головные боли, мигрень, проблемы желудочно-кишечного тракта. Выпейте 2 стакана воды за полчаса до еды, это снизит чувство голода.

Вам был полезен чек-лист? Если да, то прошу поделиться им с друзьями! Если вам есть что добавить, пишите! Марафон похудения http://fitmarafon.com/ Instagram @rud_fitness_marafon

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?