



## Чек-лист для успешного похудения

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

**1. Питайтесь дробно.**

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

**2. Правильно питайтесь**

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

**3. 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.*

**4. 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.*

**5. Высыпайтесь. Вы быстрее потеряете вес, если будете спать необходимое количество времени.**

**6. Последняя трапеза – минимум за 2-3 часа до сна.**

**7. Употребляйте продукты, содержащие протеин.**

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

- 8.** Снизьте потребление животных жиров.
- 9.** Найдите поддержку. Это могут быть друзья, семья, знакомые и т.д.
- 10.** Ешьте регулярно.  
*Пропуск приемов пищи ведет к тому, что вы в итоге начинаете съедать больше обычного.*
- 11.** Меньше жареного. Вместо того чтобы жарить, варите, запекайте, готовьте на пару.
- 12.** 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.*
- 13.** Худейте постепенно, чтобы не было срывов и стресса.
- 14.** 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.*
- 15.** Используйте небольшие тарелки и чашки.  
*Посуда малого объема не позволит съесть лишнего. Крупные тарелки же подсознательно толкают к поглощению больших порций.*
- 16.** Пищевые добавки.  
*Витамины, биологически активные добавки восполняют дефицит питательных веществ во время диеты.*
- 17.** Оливковое масло.  
*Замените майонез и подсолнечное масло оливковым.*
- 18.** Уменьшите количество соли.  
*Так вы снизите содержание натрия, а это приведет к избавлению от излишков*

жидкости.

**19.** 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?