Чек-лист | Эксперт

Простые и эффективные правила стройной фигуры

Каждая женщина хочет иметь подтянутую, стройную фигуру. Мы выбрали для вас самые ценные советы, которым обязательно нужно следовать, чтобы быть в хорошей форме.

- [ ] 1. Не изводите себя

  Не мучайте свой организм изнурительными диетами. Единственный эффективный способ похудеть надолго — это спорт и здоровое питание. При этом не стоит забывать, что иногда в качестве психологической разгрузки можно побаловать себя шоколадкой или небольшим кусочком пиццы. Умеренность — это главное.

- [ ] 2. Пейте много воды

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

- [ ] 3. Ешьте овощи

  Половину на вашей тарелке должны составлять овощи. Самыми полезными считаются зеленые, но можно выбирать абсолютно любые. Это богатый источник витаминов и клетчатки.

- [ ] 4. Выбирайте полезные перекусы

  Овощные палочки, орешки, натуральный йогурт, сухофрукты — остановите выбор только на полезных перекусах.

- [ ] 5. Выбирайте небольшие порции

  Отправляйтесь в ресторан не слишком голодной. Так вы не только сэкономите бюджет, ведь отпадет необходимость в заказе большого количества блюд, но и останетесь стройной. Выбирайте небольшие порции, но сытную пищу.

- [ ] 6. Помните о своих слабостях

  У каждого из нас есть свои гастрономические слабости. Если вы хотите побаловать себя чипсами или шоколадным драже, то остановите выбор на упаковке поменьше.

- [ ] 7. Включите в рацион цельнозерновые продукты

  Исключите из рациона продукты из муки высшего сорта. При обработке она теряет все полезные свойства и состоит лишь из простых углеводов, которые дают лишь пустые калории и чувство недолгого насыщения. Цельнозерновые продукты гораздо полезнее и питательнее.

- [ ] 8. Не ешьте после ужина

  После ужина уже не стоит отправляться на кухню. Калории — это энергия. Перед сном она вам совсем не нужна. Организм должен отдыхать, а не переваривать пищу. Если чувство голода не дает покоя, то съешьте зеленое яблоко, выпейте стакан воды или кефира.

- [ ] 9. Иногда побудьте вегетарианкой

  Раз в неделю дайте организму возможность отдохнуть от животных белков. Пусть это будет своеобразный разгрузочный день. Такие перерывы очень полезны для поддержания стройной фигуры.

- [ ] 10. Забудьте фразу « я только чуть-чуть чуть попробую»

  За ней, как правило, следует практически полноценный прием пищи. Однако в меню зачастую какой-нибудь не совсем полезный продукт, а не сбалансированный обед. Не создавайте себе лишних соблазнов своими руками.

- [ ] 11. Оставьте четверть порции мужу

  Если вы ужинаете в ресторане, то следует помнить, что блюда местной кухни, как правило, содержат много масла, соли и сахара. Желаете оставаться стройной? Без всяких сомнений делитесь четвертью порции с мужем или детьми.

Мы предложили вам ряд эффективных правил, которые обязательно нужно взять на вооружение, если вы хотите добиться тела своей мечты.

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

как это убрать?