



15 простих кроків до ідеального тіла

Часто у спортзалі чую вислів : "це неможливо"! Неможливо - це всього лише гучне слово, за яким ховаються маленькі люди. Їм простіше жити в звичному світі, ніж знайти в собі сили щось змінити. Неможливе - це не факт. Це тільки думка. Неможливе - це не вирок. Це виклик. Неможливе - це шанс проявити себе. Неможливо - це не назавжди. Неможливе можливо.

☐ Ціль та мотивація.

Мотивація – ефективне спонукання до певної дії. Вона дозволяє людині досягти своїх цілей в процесі схуднення, працювати над своїм тілом і правильно харчуватися. Варто відзначити, що без мотивації до гарного тіла дуже складно домогтися бажаних результатів.

☐ Не мучте свій організм виснажливими дієтами.

Єдиний ефективний спосіб схуднути надовго - це спорт і здорове харчування. При цьому не варто забувати, що іноді в якості психологічного розвантаження можна побалувати себе плиткою шоколаду або невеликим шматочком піци. Помірність - це головне.

☐ Включіть в раціон цільнозернові продукти.

Виключіть з раціону продукти з борошна вищого сорту. При обробці вони втрачають корисні властивості і складаються лише з простих вуглеводів, які дають лише порожні калорії і почуття недовгого насичення. Цільнозернові продукти набагато корисніші.

☐ Дотримуйтесь правила тарілки та однієї порції.

Правило тарілки та однієї порції Уявіть собі тарілку, яку ви розділили навпіл, де половина тарілки - це овочі, чверть - вуглеводи, інша чверть - білки. Порція повинна бути єдиною. Ніяких добавок!

☐ Знаходьте оптимальні продукти для себе.

Варто пошукати для себе продукти, які можна замінити чимось аналогічним, чимось з

меншою калорійністю, що приносить вам ті ж задоволення

☐ Вибирайте корисні перекуси.

Овочі, фрукти, горішки, натуральний йогурт, - зупиніть вибір тільки на корисних перекусах.

☐ Їжте овочі.

Половину на вашій тарілці повинні складати овочі. Найбільш корисними вважаються зелені, але можна вибирати абсолютно будь-які. Це багате джерело вітамінів і клітковини.

☐ Випивайте достатню кількість води.

По-перше, вода зранку покращує метаболізм. Головне правило схуднення - нормальний обмін речовин, а вода сприяє цьому. По-друге, вода допомагає організму виводити токсини. По-третє, вода знижує рівень кислотності. Норма води для дорослої людини - 30 мл/кг ваги.

☐ Не їжте після вечері.

Після вечері вже не варто вирушати на кухню. Калорії - це енергія. Перед сном вона вам зовсім не потрібна. Організм повинен відпочивати, а не переварювати їжу. Якщо відчуття голоду не дає спокою, то з'їжте зелене яблуко, випийте склянку води

☐ Замість кондитерських виробів їжте фрукти.

Надходження глюкози буде відбуватися так само, але калорійність продуктів зовсім інша. Плюс фрукти слугують додатковим джерелом вітамінів.

☐ Уникайте відчуття голоду протягом дня.

Якщо ви будете голодні, є ризик при прийомі їжі спожити більшу кількість калорій ніж потрібно.

☐ Забудьте фразу: " я тільки трішки спробую".

За нею, як правило, слідує практично повноцінний прийом їжі. Проте в меню частенько не зовсім корисний продукт. Не створюйте собі зайвих спокус своїми руками.

☐ Контролюйте не лише стрілку на вазі, але і об'єми. Оцінюйте себе візуально.

Спочатку вашого схуднення встаньте на ваги. Потім робіть це в один і той же час 1 раз на тиждень, після туалету. Зробіть свої виміри грудей, талії, стегон, біцепса. 1 раз в

місяць повторюйте свої виміри. Зробіть фото в повний зріст у всіх площинах.

☐ **Фізична активність.**

За допомогою фізичної активності ви не лише будете тратити калорії, а й покращувати обмінні процеси . Тіло ставатиме сильнішим , витривалішим , більш підтягнутим.

☐ **Контролюйте стан свого здоров'я.**

Деякі люди, ніколи у своєму житті не здавали розгорнуті аналізи, не робили УЗД органів. Ніщо вам не заважає піти здати аналіз крові, перевірити основні гормони, зробити УЗД щитоподібної залози і внутрішніх органів. Прекрасно, якщо буде все гаразд, і непогано, якщо щось можна вчасно скоригувати. З

в собі? Почніть роботу над собою! Нехай це займе рік або два, яка різниця? Нехай це потребуватиме від ва

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

как это убрать?