

## Как быстро похудеть

Можно ли похудеть быстро? От чего зависит процесс снижения массы тела? Реально ли «скинуть» 10 кг за 3 недели? В этой статье вы найдете ответы на эти вопросы, а также рекомендации о том, как лучше бороться с лишним весом.

На сегодняшний день данная проблема беспокоит многих. Чаще всего лишним весом страдают женщины после родов, нередко и мужчины после 30, особенно любители пива, тоже сталкиваются с тем, что от их стройности не осталось и следа и приходится покупать брюки на размер больше.

Для того, чтобы определиться с методом борьбы с лишним весом нужно в первую очередь понаблюдать за своим организмом, ведь у каждого человека разная восприимчивость к усвоению пищи. Например, кто-то больше худеет при полном отказе от мучного и сладкого, кто-то – при физических нагрузках, кто-то при стрессах и нервном напряжении. Все эти моменты следует учитывать при выборе диеты или препарата для похудения.

Очень часто причиной избыточного веса является малоподвижный образ жизни. Если человек до 22 лет (пока учился в институте) много ходил пешком, а когда пошел на работу стал больше сидеть за компьютером – это не может не сказаться на его обмене веществ. Отметим, что редко кто при смене образа жизни меняет режим питания. Вот и получается, что с годами накапливаются лишние килограммы.

Особенно остро стоит проблема лишнего веса для женщин после родов. Во время беременности и лактации, организм, как говорится, «работает на двоих», а женщина при этом двигается меньше, т.к. на последних месяцах многим даже ходить становится тяжело, не говоря о беге или других упражнениях, которые беременным противопоказаны. И не смотря на нагрузку процесса родов, вследствие которого женщина теряет в весе, лишние килограммы все же остаются, а избавиться от них в процессе кормления, бывает очень тяжело.

Тем не менее, стремление к хорошей фигуре заставляет многих искать пути выхода из этого положения. Для этого нужно ознакомиться с основными принципами снижения веса.

## **Употребляйте меньше жирной пищи**

Диетологи советуют потреблять не больше 30 грамм жира в день. Но подсчитывать количество жиров весьма неудобно. Лучше всего ограничить в своем рационе некоторые продукты: колбасу, майонез, сосиски, они содержат не только жиры, но и ряд всевозможных консервантов, которые, накапливаясь в кишечнике в виде шлаков, оказывают отрицательное влияние на организм в целом.

## **Меньше углеводов**

Большинство популярных диет для похудения основаны на ограничении в рационе простых углеводов, которые содержатся в сладостях, макаронах, хлебе и сладких напитках. Увеличение количества сахара в крови вызывает усиленную выработку инсулина. А чем больше этого гормона в организме, тем больше будет запасаться именно жировой, а не мышечной ткани. Поэтому нельзя резко отказываться от сладкого, можно позволять себе ежедневно немножечко черного шоколада, или козинаков.

## **Устройте себе разгрузочные дни**

Один - два дня в неделю пускай будут разгрузочными. В такие дни вы можете употреблять только кефир или фрукты и овощи. Кефир вообще незаменим в меню разгрузочного дня: в нем содержатся почти все компоненты для нормальной жизнедеятельности: белки, жиры, углеводы, а также, органические кислоты, микроэлементы и витамины.

Разгрузочные дни дают возможность организму отдохнуть и способствуют быстрому избавлению организма от лишних килограмм.

## **12 важных советов для снижения веса**

1. Старайтесь побольше двигаться, если нет возможности делать зарядку или бегать по утрам, можно купить скакалку, и делая по 500-600 прыжков ежедневно не только терять вес, но и укреплять организм. Прыжки на скакалке дают эффект «само массажа» для внутренних органов, способствуют удалению целлюлита.

2. Полезны сеансы акупунктуры (иглоукалывания), принимая такие процедуры, вам будет легче контролировать свой аппетит. Благодаря этому можно добиться потери 4-5 лишних кг. в месяц.

3. Возьмите себе за правило каждое утро выпивать чашку фруктового йогурта с чайной ложки корицы (без горки). Корица способствует стимуляции обмена веществ, такой порции в день вполне достаточно для потери двух лишних килограмм в месяц.

4. Постарайтесь не кушать в офисе. После еды в таком месте вы будете продолжать работать сидя, что способствует отложению жировой массы.

5. стакан свежего морковного сока в сутки поможет вам без особых усилий потерять около двух килограммов за три месяца.

6. Регулярный прием кальция также способствует сжиганию жира.

7. Пейте зеленый чай, а лучше настой трав: мяты, Melissa, чабреца – эти напитки стимулируют обмен веществ.

8. Чаще ешьте острый красный перец и добавляйте в пищу различные специи, они способствуют очищению кишечника от шлаков.

9. Стресс и нервное напряжение для многих является распространенной причиной переедания, особенно сладким.

10. Утренняя зарядка способствует увеличению скорости обмена веществ.

11. Пейте натощак 400 - 500 грамм теплой воды, такая нехитрая процедура очищает кишечник от шлаков, поэтому пища, принятая в течение дня переварится быстрее.

12. Перед каждым приемом пищи хорошо выпивать 1-2 стакана минеральной воды или компота, вам будет казаться, что желудок уже полон, кушать, поэтому будет хотеться меньше.

Наконец, скажем еще о том, что из-за стола нужно выходить чуточку голодными. Желание съесть последний кусочек – это сигнал о том, что вы уже достаточно съели.

### **«Обманывайте» желудок**

Если вы решили серьезно подойти к проблеме лишнего веса, внимательно следите за количеством калорий дневного рациона. Да, это порой затруднительно, но эффект не заставит себя ждать. Поначалу придется изучать калорийность каждой порции продукта, но уже через две недели вы быстро к этому привыкнете и будете рассчитывать на глаз.

Но можно поступить иным путем: кушайте в одно и то же время каждый день. Употребляйте похожие по калорийности порции разных продуктов, и старайтесь не есть после 17 часов. Тогда ваш организм привыкнет к такому распорядку, и похудеть вам будет значительно легче, чем при безвременном питании.

## **Не обойтись без физических нагрузок**

Если вы стремитесь не только скинуть лишний вес, но и подтянуть тело без упражнений вам не обойтись. Очень эффективна система упражнений «бодифлекс», ее принцип заключается в том, что все упражнения вы делаете при задержке дыхания. В интернете можно легко найти информацию по данной методике. Ее достоинством является не только эффект снижения веса но и прекрасная подтяжка мышц всего тела.

## **Быстрое похудение опасно**

На самом деле быстро худеть очень опасно. Потеря килограммов за не большой промежуток времени – это серьезный стресс для организма, который влечет за собой восстановление веса по окончании диеты. Если же вы решились воспользоваться программой для быстрого похудения, будьте готовы к тому, что для сохранения результатов придется немало попотеть. Диета для вас в таком случае не ограничится несколькими неделями.

Если вы все же хотите снизить вес в короткие сроки, можете выбрать препарат для похудения «Идеал». Это один из немногих, рекомендуемых специалистами препаратов, который позволяет уменьшить количество жировых отложений без потерь для здоровья.

Его действие заключается в мягкой стимуляции обмена веществ, помогающей нормализовать процессы пищеварения, что способствует устранению лишних килограммов. Препарат оказывает мощное биологическое воздействие на процессы пищеварения, за счет чего эффективность его применения высокая, и отличается стабильными результатами. Кроме того, он не вызывает никаких побочных действий.

В комплексе с приведенными выше советами прием этого препарата поможет вам достичь неплохих результатов.