

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



## 1. Ешьте фрукты на завтрак

Старайтесь есть фрукты в первой половине дня. Они очень благотворно влияют на организм, будучи богатыми витаминами, калием, магнием, кальцием, железом и натрием. Фрукты, что мы съедаем на завтрак, удовлетворяют тягу к сладкому, которая неизбежно возникает в течение дня, и таким образом помогает отказаться от послеобеденного десерта.

## 2. Шоколад? Можно, но только очень осторожно!

Зачем лакомиться шоколадом по вечерам? Ведь это неизбежно загрузит вас огромным количеством калорий, в результате чего жирок отложится в самых неподходящих местах. тем более что шоколад возбуждает нервную систему, а оно вам нужно на ночь глядя? Ведь всегда можно отложить это удовольствие до утра следующего дня или даже до обеда, только не позже двух часов дня.

## 3. Перекусили? Съешьте орешки

Если вам по душе орехи, фундук, миндаль или любые семечки, ешьте эти плоды во время послеобеденного перекуса. Процесс их переваривания занимает больше времени, что способствует здоровому состоянию печени и не позволяет вам набирать вес.

#### **4. Пейте только натуральные соки**

Откажитесь раз и навсегда от сладких газированных напитков, которые не принесут вам ничего, кроме вреда и лишних килограммов. Отдайте предпочтение натуральным сокам.

#### **5. Больше специй**

Специи оказывают поистине чудодейственный эффект на человеческий организм. Они помогают очистить его от токсинов и даже удалить лишний жир. Корица снижает уровень глюкозы в крови, а также способствует потере лишних сантиметров на талии, а ведь известно, что именно эта зона больше всего страдает в результате дисбаланса инсулина в организме. Тмин стимулирует обмен веществ и кровообращение. Молотый красный перец также «заводит» метаболизм и сжигает лишний жир, особенно на животе и бедрах. Базилик стимулирует пищеварение, выводит газы и удаляет токсины.

#### **6. Обязательно включите в свой рацион рыбу**

Вы обязательно должны включать ее в свой рацион не реже двух раз в неделю. Главное преимущество этого продукта - жирные кислоты Омега 3, которые помогают организму бороться с ожирением, обеспечивают его энергией и усиливают ваш физический и моральный тонус. Больше всего жирных кислот Омега 3 содержится в таких сортах рыбы как макрель, сельдь, сардина, тунец и лосось. Чтобы во время готовки ценные качества не пропали, рыбу следует отварить, готовить на пару либо мариновать.

