

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Питание должно быть пяти-шестиразовым. Организм ни в коем случае не должен мучиться от голода, поскольку в этом случае в жир превратится даже съеденная морковь. Ешьте через 2,5-3 часа, именно столько времени требуется, чтобы переварить пищу.

Выпивайте не менее двух литров чистой воды в день, помимо чая, сока и травяных отваров. Полезен стакан воды за 30 минут до и после еды.

День можно начинать с напитка, способствующего похудению: в стакан теплой воды добавить 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку свежевыжатого лимонного сока или щепотку корицы и выпить за 20-30 минут до завтрака. На завтрак – овсяная каша, сваренная на воде. Можно добавить кусочки свежих замороженных фруктов или натуральный мед.

Ешьте больше растительной пищи. В ней содержится клетчатка, необходимая для нормальной работы кишечника. Впишите в меню тыкву, морковь, шпинат, капусту.

Замените животные жиры растительными. Наиболее полезными считаются оливковое и кокосовое масло. Выжимка из оливок не только полезна для сердечно-сосудистой системы, но и помогает поддерживать стабильный вес тела.

Введите в рацион больше мясных и рыбных блюд, но употребляйте их в вареном, тушеном виде, а также приготовленными на пару или в духовке. Откажитесь от всех видов колбасных изделий.

Не ограничивайте себя в морепродуктах. Они богат йодом, при дефиците которого нарушается метаболизм и в разы сильнее откладывается жир.

Сладости ешьте в первой половине дня и отдайте предпочтение натуральному (меду, варенью, джемам, зефиру, мармеладу).

Если после ужина возникло чувство голода, не пытайтесь заесть его апельсинами иили яблоками, выпейте лучше стакан кефира или йогурта.

Во время приема пищи думайте только о еде. Не отвлекайтесь на просмотр телевизора, разговор по телефону ил игру в смартфоне.