Автор: www.point.ru
20.09.2008 07:26 -

Что вы едите - безусловно важно. Но не менее важно отношение к пище. Идея о том, что жир поможет вам сбросить вес, не нова. Исследования, проведенные в 2001 году в Гарварде, показывают, что умеренно жирная диета долгосрочно дает лучшие результаты, чем обезжиренная.

согласно последним данным, каждый тип диеты рассчитан на определенную зону вашего тела.
Мононенасыщенные жиры (MUFA), содержащиеся в "здоровых маслах" растительных продуктов (таких как оливы, орехи и авокадо), подвергались специальному исследованию, результаты которого были опубликованы в британском издании о питании. Согласно результатам, рацион, обогащенный MUFA-жирами, способствует небольшой потере веса и жировой ткани. При этом количество потребляемых калорий не менялось. Опыты также подтвердили, что MUFA- завтрак способствует усиленной работе пищеварительной системы в течение 5 часов после еды. Особенно, это актуально для людей с ярко выраженной склонностью к лишнему весу.

Выходит, у MUFA- питания есть дополнительные преимущества, что делает диету, основанную на "здоровых жирах", уникальной. Мононенасыщенные жиры не только снижают риск возникновения II-диабета, но предотвращают сердечные заболевания, снижая уровень "вредного" холестерина.

Трехлетние исследования итальянских ученых показывают, что диета, включающая в себя такие продукты, как орехи и оливковое масло, помогает блокировать действие механизма старения. Явное преимущество диеты, основанной на мононенасыщенных жирах: вы сокращаете количество калорий, но легко это переносите. Диета для "плоского живота", предлагаемая Prevention, базируется на результатах исследований. За 4-недельный период 11 участников потеряли в общей сложности 91 фунт (41,2кг) и "уменьшились" на 83 дюйма (2,10 м).

Мало того, что каждый потерял по 2 дюйма в талии, испытуемые констатировали необычайный прилив сил и бодрости.

Для того, чтобы пополнить ряды счастливых обладателей плоского живота, необходимо придерживаться нескольких правил:

1.Включите продукты, содержащие мононенасыщенные жиры в каждый прием пищи.

2. Четко обозначить калорийный ограничитель. Составьте свой рацион таким образом, чтобы количество приемов пищи ограничилось 4 разами, и каждый перекус содержал 400 калорий.

Для средней женщины достаточно потреблять 1600 кал, чтобы снижая вес, не приносить в ущерб жизненную активность и тонус.

3.Ешьте часто. Чтобы избежать колебаний сахара в крови и поддержать метаболизм на высоком уровне, старайтесь придерживаться такой системы питания, чтобы перерывы между едой не превышали 4-5 часов.

4.Возьмите за правило а) управлять стрессом. Эта эмоция вызывает сбой в работе системы "управления голодом", отправляя вас прямиком в кондитерскую за порцией шоколадки. Когда уровень кортизола высок, лишние калории превращаются в жировые отложения. В районе талии. б) попросите о помощи. Большинство людей, которые пытаются избавиться от лишнего веса, говорят о сильной поддержке окружающих. Найдите единомышленников!

в) Заведите дневник, и записывайте все, что съели ежедневно. Описывайте также свое самочувствие и ощущения, - это поможет вам диагностировать, на чем вы спотыкаетесь.

Программа по приобретению плоского живота начинается с "разгрузочной

четырехдневки." Вычеркните эти продукты из рациона для избежания задержки жидкости в организме и вздутия живота.

1. Избегайте солевых приправ и продуктов, подвергшихся высокотехнологичной обработке. Основное количество натрия (около 80%) организм получает при поглощении продуктов с добавлением поваренной соли. При дефиците натрия - возможно нарушение усвоения углеводов. Повышенное потребление натрия вызывает накопление жидкости в организме, отеки, повышает кровяное давление.

2. Угледоводы. В качестве резервного источника энергии, ваши мышцы накапливают вид углевода, который называется гликоген. Каждый грамм гликогена сопровождается 3 граммами воды. Вам такой багаж просто ни к чему, если вы не участвуете завтра в марафонском забеге. Сократите количество потребляемых углеводов, и заставьте тело использовать уже накопленный запас.

3. Полчашки термообработанной моркови даст вам столько же энергии как целая чашка сырой. Правда, для пищеварительной системы разница есть. Ешьте только обработанные продукты, сухофрукты небольшими порциями, а также консервированные в натуральном соке фрукты. Получайте необходимые питательные вещества, не увеличивая объем ЖКТ.

4. Исключите продукты, вызывающие газообразование. Речь идет о бобах, цветной капусте, капусте брокколи, брюссельской капусте, луке, перце и цитрусовых.

5. Возможно, вы и не подозреваете, что жуя жевательную резинку, вы заглатываете воздух, который скапливается в ЖКТ, вызывая вздутие живота. Откажитесь на 4 дня от жевательной резинки.

"Разгрузочная четырехдневка" основного курса по калорийности: вы должны потреблять 1200 калорий в сутки. Далее вы просто следуете обозначенному выше основному курсу (1600 калорий).