Автор: Administrator
31.07.2008 14:34 -

Вопреки всеобщему убеждению, чем меньше ешь – больше худеешь, вы не должны заставлять себя голодать. В действительности, если кушать чаще, можно снизить вес здоровым путем. Наверное, звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой? Но все же дочитайте до конца эту статью, и Вы узнаете, как можно похудеть, не мучая себя изнурительными диетами…

Наибольший акцент в наши дни делается на то, чтобы определить для каждого человека индивидуально подходящую ему диету или заменитель питания для сдерживания неуемного аппетита. Основополагающим для подбора диеты являются знания о правильном (рациональном) питании. Заменители питания и протеиновые шейки играют важную роль в наших диетах, но употреблять только их в диете недостаточно. Конечно, было бы гораздо проще, если бы существовала «волшебная формула», благодаря которой не нужно волноваться о правильной пище и тренировках, но пока такой формулы нет, к сожалению или к счастью. В мире ведь столько разных вкусных продуктов, которые так хочется попробовать!

Придерживаясь выбранной Вами диеты, Вы не должны голодать – но в понимании многих людей диета и голодание - равносильные величины. Лишая себя основных питательных веществ, которыми обеспечивает нас еда, Вы наносите вред Вашему организму. Без пищи, в скором будущем, Вы можете ощутить недостаток энергии, концентрации, не говоря уже о возможности возникновения серьезных проблем со здоровьем. Конечно, тренировки, активный образ жизни и генетика также играют важную роль, но правильное питание является обязательным для контроля веса, поддержания уровня энергии и общего состояния здоровья. Все вы знаете, что потребляя больше калорий, чем Вам необходимо, Вы можете набрать вес, а кушая меньше калорий, потерять вес. А как же можно определить, какая диета наиболее подходит именно Вам? Очень важно хорошо знать свой организм для достижения желаемого веса. Если Ваш организм «говорит» Вам, что он голоден – накормите его!

Научитесь прислушиваться к Вашему организму. Не доводите себя до состояния, когда Вы настолько голодны, что готовы съесть все, что попадется под руку – это приводит к перееданию.Что происходит, когда мы лишаем организм пищи? Когда Вы голодаете, ваш организм истощается, не получая питательные вещества. Это может привести к отрицательным последствиям, которые в дальнейшем станут причиной замедления Вашего обмена веществ. Ваш организм не сможет перерабатывать пищу быстро, что послужит накоплению калорий и жировых отложений. А когда Вы прекратите голодать и начнете питаться в привычном режиме, Вы можете начать стремительно набирать столь нежелательные килограммы. Так что подумайте в следующий раз прежде, чем отказываться от приема пищи.Остановлюсь подробнее на состоянии организма, когда Вы голодаете. Организм впадает в так называемую «спячку», как медведь, впадающий в зимнюю спячку. Как только ваш организм чувствует недостаток в питательных веществах, он реагирует на это, переходя в своеобразное состояние «режима выживания» - он накапливает пищу (в качестве жировых отложений), стремясь наиболее безболезненно для себя перенести голод.

Тем временем, ваш метаболизм (обмен веществ) замедляется с целью сохранения запасов энергии как можно дольше, пока вы голодаете. Израсходовав всю накопленную энергию, организм начинает искать дополнительные источники, при это происходит мышечный распад или так называемый процесс катаболизма. Поэтому изнурительные диеты не приносят пользы организму и могут быть разрушительными для вашего здоровья.

Подведя итоги всему вышесказанному, можно сделать вывод, что для достижения идеального для вас веса и ускорения вашего обмена веществ, вы должны питаться небольшими порциями, но часто. Вы можете контролировать ваш вес и здоровье, спланировав программу питания, наиболее подходящую вам и вашей семье.

Конечно, это отбирает немало времени, но осознание того, что это принесет пользу вам и вашим родным, должно быть для вас главным.Так что планируйте ваш рацион питания, ешьте чаще небольшими порциями и не забывайте пить побольше жидкости. Объединив это с вашими тренировками, вы обязательно увидите и ощутите положительные результаты, к которым вы так стремитесь.Конечно, каждый человек индивидуален, поэтому и количество калорий, которое необходимо потреблять индивидуально, зависит от вашего образа жизни.

И помните, что калории, полученные из жира, углеводов или белков – это разные калории. И для снижения веса, калории, получаемые из жира необходимо снизить.

Автор: Administrator
31.07.2008 14:34 -

Низкожировая диета препятствует аккумуляции жира в организме.

9 основных правил для успешного контроля за весом

1. Ведите журнал всего, что съели и выпили за день, и записывайте ваши физические и эмоциональные ощущения, уровень энергии и т.д. Это поможет вам понять, какая пища, как влияет на ваше состояние, и сможете определить, какая еда вам подходит, а какая нет. В общем то, что вы съедаете сегодня будет влиять на ваше состояние в ближайшие несколько дней. Это также поможет диетологу определить ваши привычки в еде и составить для вас индивидуальную диету.
2. Ешьте часто (каждые 3 часа) небольшими порциями.
3. Планируйте и записывайте ваше питание заранее. Выходные – это прекрасное время для планирования и заготовки продуктов на целую неделю.
4. Избегайте переедания.
5. Пейте протеиновые шейки или заменители питания вместо одного из приемов пищи или, если чувствуете голод между приемами пищи.
6. Пейте много жидкости. Это уменьшает чувство голода и способствует поддержанию организма здоровым. Рекомендуется выпивать около 3 л жидкости в день (в летнее время и если вы интенсивно тренируетесь больше).
7. Старайтесь не кушать вне дома. Это не только сэкономит ваши деньги, но и уменьшит соблазн отступить от выбранной диеты.
8. Позвольте себе один раз в неделю полакомиться вашей любимой едой. Но не безумствуйте, не наедайтесь так, как будто кушаете последний раз в жизни. И старайтесь есть в первой половине дня.
9. Уменьшите прием простых углеводов и жиров. Не ешьте вместе мясные и мучные продукты, меньше потребляйте жареной пищи и пищи, содержащей консерванты.