

Любите свой вес, не боритесь с ним, но снижайте, не спеша!
На страницах <http://vladblog.info> Вы узнаете 'Как это можно осуществить'

Похудеть к Новому Году



До Нового Года осталось мало времени. Коротко, что можно предпринять в его предверии? Ведь начинается время корпоративных вечеринок и прочих застолий. Пора выбирать шикарные наряды, приводить себя в порядок, посещать салоны красоты и солярии. И, конечно, каждой девушке хочется скинуть 2-3 килограмма, чтобы новое платье еще изящней и эффектней сидело на фигуре.

Сбросить 2-3 килограмма за 5-7 дней реально. Придется немного ограничить себя в еде, но ведь это всего лишь на несколько дней.

На завтрак съешьте порцию геркулеса быстрого приготовления. Хлопья нужно залить кипятком и распарить в течение 3-5 минут. Можно добавить чуть-чуть меда, щепотку изюма или других сухофруктов или свежих ягод и фруктов.

Но не увлекайтесь, не стоит злоупотреблять лишними калориями. Выпить можно бокал не сладкого кофе или чая: черного или зеленого.

На обед подойдут мясной бульон с овощами. На второе вареные или тушеные овощи, вареная курочка, нежирное мясо или рыба. Выпить можно чай или кофе без сахара.

На ужин ограничьтесь небольшой порцией овощей и стаканом нежирного кефира. Вместо этого можно съесть 100г нежирного творога.

Во время дня можно позволить себе 2-3 перекуса. Для этой цели подойдет яблоко или горсточка любых орехов. Опять же, не увлекайтесь, иначе результат может стать совершенно противоположным.

Из рациона в эти дни нужно исключить картофель, крупы, хлеб, сладости, жирные молочные продукты.

Старайтесь совмещать диету с физическими нагрузками, эффект будет гораздо сильнее.
