

5 самых эффективных способов похудеть



Проблема похудения сегодня волнует множество людей разного пола и возраста во всех концах света. Каждый из нас может называть десятки причин в ответ на вопрос: «Почему вы до сих пор не избавились от лишнего веса и не обрели тело, о котором всегда мечтали?». Мы все склонны оправдывать себя и называть разные причины вроде:

- «мне некогда этим заниматься»,
- «я слишком сильно нервничаю, когда сижу на диете»,
- «мне трудно работать на голодный желудок»,
- «моя работа так выматывает меня, что я и думать не могу о физических упражнениях»,
- «семья забирает всё моё время и я не могу заниматься собой»
- и другие отговорки в том же роде...

Да, да, не лгите себе, признайтесь: вы просто уговариваете себя, свою совесть, чтобы сидеть дальше на диване с пончиками у телевизора и ничего не делать... На самом деле главное препятствие на пути к стройной фигуре и сексуальной внешности – это отсутствие достаточной самомотивации, чёткого плана действий и дисциплинированности в его исполнении. От всей души желаю каждому осознать это и начать действовать на благо себе любимому. Поверьте в себя: вы обязательно добьётесь успеха и ваши труды будут достойно вознаграждены крепким здоровьем, хорошим настроением и вниманием окружающих, которые не смогут устоять перед вашим привлекательным внешним видом.

Для того чтобы помочь вам достичь цели я хочу предложить «5-ть самых эффективных способов похудения», которые были проверены на опыте, их можно использовать по отдельности, либо объединить несколько методов в комплексную программу – по вашему желанию.



Способ № 1

Рациональная диета с подсчётом калорий (1500ккал в день), основанная на натуральных продуктах высокой биологической ценности: 60% овощей и фруктов, 40% - это злаки, орехи, семечки, нежирные молочные продукты, яйца, рыба. Мясо не следует употреблять чаще 1р в неделю. Отдавать предпочтение продуктам без термической обработки, из способов приготовления предпочесть варение и тушение. Не употреблять в пищу сахар и соль. Не есть после 18:00.

Способ № 2

Разделите весь объём принимаемой за день пищи (диетической и здоровой, разумеется) на небольшие порции и соблюдайте режим и принцип «дробного питания»: ешьте регулярно через равные промежутки времени (2-3 часа) небольшое количество пищи – это позволит уменьшить объём желудка, не испытывать сильный голод и равномерно расходовать поступающую в организм энергию, не откладывая её в виде жира. Не ешьте после 18:00.

Способ № 3

Вы можете устраивать для себя еженедельные разгрузочные дни (мин 2р в неделю) на кефире, твороге, яблоках, цитрусах, варёной курице, рыбе, морской капусте, - главное весь день ешьте только один из этих продуктов (не превышая 1000ккал в день) и пейте только очищенную негазированную воду. Если хотите максимальных результатов, то полезны будут еженедельные голодания на 24-36 часов (без любой пищи, в том числе жидкой, соков), пить можно только воду высокой степени очистки (в идеале – дистиллированную) с лимонным соком (100мл сока на 1л жидкости).

Способ № 4

В комплексе со здоровым и умеренным питанием выполняйте регулярно комплекс упражнений на разные группы мышц (формируют фигуру), аэробные тренировки (расщепляют жир), дыхательные упражнения (повышают выносливость), закаливающие процедуры (укрепляют иммунитет). Выберите для себя удобное время в течение дня и занимайтесь ежедневно в одни и те же часы – у вас выработается стойкая привычка, преодолите себя в течение месяца, вы обязательно привыкните, и будете заниматься уже «на автопилоте» каждый день. Тренируйтесь не менее 2-х часов в день (удобно: час утром и час вечером).



Способ № 5

Современные средства косметологии и чуда медицины. Используйте специальные крема и мази (не ведитесь на дорогие яркие тюбики, читайте состав: кофеин, витамины, коллаген и эластин, растительные экстракты, природные масла обладающие эффектом разогрева кожи и расщепления жиров – вот главные действующие компоненты), широко применяйте массаж (в том числе гидромассаж, циркулярный контрастный душ). Не делайте липосакцию! (травматизм тканей и риск огромный, эффект слабый и непродолжительный). Современные салоны красоты могут предложить вам целый комплекс мер для коррекции фигуры, из которых вы можете выбрать любые на свой вкус и кошелёк, однако, не стоит надеяться исключительно на них, так как в борьбе с лишним весом важен рациональный подход к решению проблемы, основные усилия следует приложить на борьбу с причинами набора избыточной массы тела, а не следствием.

На этом всё... Дорогие друзья, спешу вас поздравить – теперь вы обладаете необходимым минимумом знаний, которые, если их принять как руководство к действию, смогут полностью изменить вашу жизнь: от полноты к стройности, от подавленного состояния духа к прекрасному настроению и крепкому здоровью! Я желаю вам успеха и упорства!

Однако, если у вас не всё получится сразу, не отчаивайтесь! В борьбе с килограммами человеку, не обладающему специальными знаниями, нередко тяжело бывает определить причины появления лишних килограммов, разработать индивидуальную программу похудения, оценить своё психологическое состояние (булимия, анорексия), поэтому в случае необходимости вы всегда можете обратиться к специалистам и пройти специализированный курс лечения. У вас всё получится обязательно!

С наилучшими пожеланиями в Вашем деликатном деле

[Владимир Иванченко](#)