

Шесть золотых правил для худеющей дамы



Весь мир худеет, и мы вместе с ним. Если вы еще не сели на диету, то самое время это сделать сейчас. Обилие фруктов, овощей, растительной низкокалорийной пищи, даже жара вам на руку – отбивает аппетит. Все это поможет снизить калории, и не вернуть утраченные килограммы обратно.

Существуют простые правила, соблюдение которых гарантирует вам стойкий и быстрый результат. Касаются эти правила, в большинстве, привычек питания.

Правило первое.

Созерцательное.

Научитесь готовить красиво. Украшайте каждое блюдо необычными цветами из овощей и фруктов, листьями салата. Наслаждайтесь красивым внешним видом еды, вкусным запахом. Смакуйте каждый кусочек, медленно и тщательно прожевывая. Гарантия того, что вы съедите меньше обычного – 100 %. Через 20 минут ваш организм сигнализирует мозгу: «Я сыт», и вы встанете из-за стола, не отягощенные едой, но сытые.

Правило второе.

Уменьшительное.

Касается ваших тарелок, в которые вы кладете пищу. Посмотрите на них! Какой нужен желудок, чтобы вместить все, туда положенное? Уберите на дальнюю полку в шкафу все объемные тарелки, ешьте из блюдец или из десертных тарелок. Даже если вы положите еды с горкой в маленькую тарелку, все равно это будет в полтора-два раза меньше, чем входило в большую, столовую тарелку.

Правило третье.

Дробное.

Вся еда должна быть строго дозирована и съедена в небольших количествах! Только тогда вы будете худеть! Поэтому строго делим всю дневную пищу на 5-6 порций. Едим через каждые два часа. За это время предыдущая еда переварится, и вы почувствуете чувство голода. Приучите организм к такому режиму, и вскоре заметите, что вам больше не хочется перекусить чипсами или бутербродом.

Правило четвертое.

Избавительное.

Вы – сладкожка? И вид торта или пирожного с кремом ввергает вас в транс настолько, что вы забываете о желании похудеть и набрасываетесь на сладости? А как

же диета? Работайте над собой. Если не откажетесь от сладостей – никогда не похудеете. Намеренно ограждайте себя от вида тортов, не посещайте кондитерские отделы в магазине, предупредите всех окружающих о том, что сладкого не едите. Избавляйтесь от любви к сладкому. Убедите себя, что сладкие фрукты ничуть не хуже, чем пирожные с кремом. А наградой вам будет привлекательная фигура без лишнего жирового балласта.

Правило пятое.

Утреннее.

Утром – есть! То есть, завтракать плотно и сытно. Всем и в обязательном порядке. На какой диете вы бы не сидели. Если вы поедите хорошо утром, то наверняка, за весь день растратите ваши утренние калории. В отличие от ужина, которым лучше пренебречь. Завтрак должен быть полноценным и здоровым.

Правило шестое.

Белковое.

Не отказывайтесь от белковой пищи. Иначе вас будет мучить постоянный голод, и, в конце концов, вы сорветесь, и наедитесь калорийных углеводов. Кроме растительной пищи, ешьте нежирное мясо, продукты из сои, творог, бобовые, рыбу. Так можно за короткое время легко похудеть до нужных объемов.

Собственно, все. Распечатайте и повесьте на стенку. Легко похудеть, достаточно просто соблюдать эти правила. Но результат будет золотым – вы будете не только день ото дня становиться стройнее и стройнее, пока не достигнете желаемого идеала, но и оздоровите ваш организм. Потому что все эти правила формируют здоровые привычки питания.

С наилучшими пожеланиями:

[Владимир Иванченко](#)