 ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО!

Похудеть мечтают многие и часто делают это неправильно, послушав советы друзей или знакомых. Причины для появления лишнего веса у всех могут быть свои. Чтобы не нанести вреда организму, необходима консультация врача для правильного выбора метода снижения веса.

Но, есть и общие советы.
Обязательно нужна мотивация для снижения веса – это сильно помогает процессу похудения. При ее отсутствии определиться с задачей поможет квалифицированный психолог. Для правильного начала процесса следует знать, какой результат вы хотите получить в килограммах или убавленных сантиметрах; сочетать методики похудения с возможностями, особенностями организма; составить план действий, определится со сроками. Советы по правильному питанию для похудения предписывают: соблюдение калорийности пищи не более 2500 ккал на день; исключение большого количества растительных жиров; удаление из рациона алкоголя; ограничение картофеля, каш; увеличение двигательной активности; употребление кисломолочных продуктов, натуральных соков; введение в меню овощей; применение ржаного хлеба.
Чтобы грамотно сбросить лишний вес, важно, чтобы рекомендации давали врачи.

Важно не переедать; снижать калорийность пищи за счет технологии приготовления – исключить жарку, предпочесть блюда на пару, отварные. Актуальны такие советы : есть часто, маленькими порциями; третью часть рациона должны составлять белки, остальное – медленные углеводы; употреблять продукты, помогающие расщеплению жиров – грейпфрут, сельдерей; использовать для еды отруби – клетчатка способствует эффекту насыщения, помогает вывести токсины; применять кисломолочные продукты; ежедневно ходить пешком; заменить сахар медом; исключить быстрые углеводы – каши, картошку, мучную продукцию.

Правильное питание обязательно должно сочетаться с умеренной, но регулярной физической нагрузкой.

Решение снизить вес или нет – зависит только от Вас.

Помните! Избыточная масса тела – причина развития таких заболеваний как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, инфаркт и инсульт.

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» М.И.Саранцева.