

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



1. Ешьте фрукты на завтрак

Старайтесь есть фрукты в первой половине дня. Они очень благотворно влияют на организм, будучи богатыми витаминами, калием, магнием, кальцием, железом и натрием. Фрукты, что мы съедаем на завтрак, удовлетворяют тягу к сладкому, которая неизбежно возникает в течение дня, и таким образом помогает отказаться от послеобеденного десерта.

2. Шоколад? Можно, но только очень осторожно!

Зачем лакомиться шоколадом по вечерам? Ведь это неизбежно загрузит вас огромным количеством калорий, в результате чего жирок отложится в самых неподходящих местах. тем более что шоколад возбуждает нервную систему, а оно вам нужно на ночь глядя? Ведь всегда можно отложить это удовольствие до утра следующего дня или даже до обеда, только не позже двух часов дня.

3. Перекусили? Съешьте орешки

Если вам по душе орехи, фундук, миндаль или любые семечки, ешьте эти плоды во время послеобеденного перекуса. Процесс их переваривания занимает больше времени, что способствует здоровому состоянию печени и не позволяет вам набирать вес.

4. Пейте только натуральные соки

Откажитесь раз и навсегда от сладких газированных напитков, которые не принесут вам ничего, кроме вреда и лишних килограммов. Отдайте предпочтение натуральным сокам.

5. Больше специй

Специи оказывают поистине чудодейственный эффект на человеческий организм. Они помогают очистить его от токсинов и даже удалить лишний жир. Корица снижает уровень глюкозы в крови, а также способствует потере лишних сантиметров на талии, а ведь известно, что именно эта зона больше всего страдает в результате дисбаланса инсулина в организме. Тмин стимулирует обмен веществ и кровообращение. Молотый красный перец также «заводит» метаболизм и сжигает лишний жир, особенно на животе и бедрах. Базилик стимулирует пищеварение, выводит газы и удаляет токсины.

6. Обязательно включите в свой рацион рыбу

Вы обязательно должны включать ее в свой рацион не реже двух раз в неделю. Главное преимущество этого продукта - жирные кислоты Омега 3, которые помогают организму бороться с ожирением, обеспечивают его энергией и усиливают ваш физический и моральный тонус. Больше всего жирных кислот Омега 3 содержится в таких сортах рыбы как макрель, сельдь, сардина, тунец и лосось. Чтобы во время готовки ценные качества не пропали, рыбу следует отварить, готовить на пару либо мариновать.

