Уменьшить массу тела:

9 лучших диетических советов

Материал адаптирован из первоисточника:
Slideshow: 9 Best Diet Tips Ever
Reviewed by Brunilda Nazario, MD on February 01, 2007
© 2008 WebMD, LLC.

Совет № 1:

Пить много воды или других безкалорийных напитков.

- Перед тем как разорвать пакет картофельных чипсов, сначала выпейте стакан воды.
- Люди иногда путают жажду с голодом, и употребляют пищу с ненужными калориями, тогда как стакан ледяной воды это все, что вам необходимо.
- Вместо простой воды можно пить ароматную игристую воду или фруктовый травяной чай.

Совет № 2: **Будьте разборчивы с ночными закусками.**

- Бессмысленное поедание пищи происходит наиболее часто после ужина, когда Вы наконец садитесь и расслабляетесь.
- Перекус перед телевизором - самый легкий способ проститься с диетой.
- Надо или закрыть кухню после определенного часа или позволить себе низкокалорийную закуску, такую как пакет 100-кал печенья или пол-чашки мороженого с низким содержанием жира.

Совет № 3:
Наслаждайтесь вашей любимой едой.

- Вместо исключения вообще вашей любимой пищи, лучше быть умеренным покупателем.
- Купите одно свежее хлебобулочное изделие вместо коробки, или небольшую порцию конфет вместо целой упаковки.
- Вы все еще можете наслаждаться вашими любимыми блюдами — ключевым моментом является умеренность.

Совет № 4:

Ешьте малыми порциями несколько раз в течение дня.

- Если потребляется меньше калорий, чем расходуется, вы теряете вес.
- Но когда вы голодны все время, употребление малого кол-ва калорий может оказаться сложной задачей.
- Люди, которые едят 4-5 раз в день, в большей степени способны контролировать и аппетит, и вес.
- Необходимо распределить ваши ежедневные калории на небольшие порции блюд и закусок и наслаждаться ими в первой половине дня — ужин должен быть последним приемом пищи.

Совет № 5:
Ешьте белок в каждый прием пищи.

- Белок – необходимый продукт питания, который создает чувство насыщения лучше и дольше, чем жиры и углеводы.
- Он также помогает сохранить мышечную массу и способствует сжиганию жира.
- Поэтому не забудьте включить в ваши блюда и закуски здоровые белки, такие как постное мясо, йогурт, сыр, орехи или фасоль.

Совет № 6:
Специи – это круто.

- Добавьте специи к Вашей пище для ощущения вкуса и большего удовольствия от еды.

- Пища с приправами стимулирует ваши вкусовые ощущения и доставляет больше удовольствия от меньшего количества пищи.

Совет № 7:
Заполните Вашу кухню здоровыми полуфабрикатами

- Имея готовые к употреблению закуски и блюда Вы можете успешно приготовить пищу за 5-10 минут.
- Необходимые продукты, которые надо держать под рукой:
  - замороженные овощи,
  - цельно зерновое тесто,
  - макароны,
  - сыр с низким содержанием жира,
  - консервированные помидоры,
  - консервированные бобы,
  - куриная грудка, цельно-зерновой хлеб и наборы зеленых салатов.

Совет № 8: **Заказ детских порций в ресторанах.**

- Заказ детской порции блюда - это отличный способ сократить потребление калорий.
- Это стало такой популярной тенденцией, что большинство официантов не моргнут глазом, когда вы закажете детские меню.
- Еще одна уловка состоит в использовании небольших тарелок.
- Это создает ощущение большей порции, и если ВЫ убедите разум, ваш желудок убедится тоже.

Совет № 9:

Вместо чашки подливы (пасты) - чашку овощей.

- Просто уменьшив употребление подлив (пасты) или хлеба и увеличив прием в пищу овощей, вы можете ЗА 1 год уменьшить размер платья или брюк.
- Можно ОСВОБОДИТЬСЯ от 100-200 калорий, если сократить ПОРЦИЮ крахмала на вашей тарелке и увеличить количество овощей.