

Принципы здорового питания

- Ешьте только тогда, когда вы действительно голодны. Звучит банально, но на самом деле способ весьма эффективный. Так почему же мы поступаем иначе? Причин здесь несколько.
- Во-первых, мы просто привыкли много есть (и при этом мало двигаться). И редко задумываемся над тем, что порции иногда в три-четыре раза больше, чем нам нужно на самом деле.
- Во-вторых, многим из нас можно поставить диагноз «Эмоциональный едок». Мы «заедаем» стрессы, скуку, тревогу, отмену свидания
- В-третьих, помешанные на похудании девушки часто воспринимают чувство голода как явление положительное: мол, мне хочется, есть, а я, умница такая, не ем, и в это время у меня сгорает жир. Простите, никакая вы не умница. Потому что вполне вероятно, что отказываясь от еды весь день, вечером вы (зверски оголодав) выполните и перевыполните всю суточную норму с лихвой.
- Давайте для начала возьмем процесс своего питания под ментальный контроль. Это значит, что всякий раз, когда ваша рука тянется к еде, вы берете паузу и пристрастно оцениваете внутреннее состояние по специальной шкале. В итоге вы сможете принять действительно ответственное решение насчет того, сколько и чего съесть, и вообще стоит ли.

Если вы приняли ответственное решение поесть, лишний раз напомните себе, что спешка в еде - ваш враг. Через 20 минут после начала еды аппетит отступает, независимо от того, насколько наполнен желудок, хоть всего на треть.

Так что, чем медленнее вы едите,

тем меньше вы съедите

4 вида еды



Еда – «топливо» нашего организма. И эта теория абсолютно верна в деле ликвидации лишнего веса. Все, что вы съели, должно сгореть, как в топке, а иначе проглоченные калории превратятся в жир. Если сравнивать наш организм костром, то и с едой уместны похожие аналогии

«Бумага» Такая еда сгорит легко и быстро - как бумага. К этой категории можно отнести овощи и фрукты (кроме авокадо!). Лишних калорий при таком питании не бывает.

«Хворост» Горит не так быстро, как бумага, но все равно бойко. Такие продукты обычно богаты белком, в них среднее или низкое содержание углеводов, жиров совсем немного. Это домашняя птица без кожицы, моллюски, ракообразные, нежирные сорта рыбы (например, камбала). К этой категории могут быть отнесены бобовые (фасоль, горох, чечевица, соя) - они богаты протеином и клетчаткой, а жира в них мало.

«Дрова» Именно такой едой, состоящей из крахмалистых углеводов, спортсмены заправляются перед соревнованиями. Можно сказать, что это «тяжелая артиллерия» питание «дрова» противопоказаны тому, кто собирается поспать или часок-другой посмотреть телевизор. К этой категории относятся хлеб, все виды круп, рис, все макаронные изделия.

«Сырые дрова» для тех, кто не бывал в лесу: бросив сырое полено в костер, вы рискуете процесс горения застопорить, а то и вовсе остановить. К этой группе относятся продукты с высоким содержанием жира. Это растительные и животные жиры, цельное молоко, мороженое, сыр, орехи и семечки. Ну, то есть самое вкусное, к сожалению.

Итак, здоровая диета должна состоять вот из чего: немного дров (одно - два полена), немного хвороста и много бумаги. **И никаких сырых дров!**