

Как похудеть и не навредить здоровью?

Многие из нас сейчас активно худеют, желая встретить летние месяцы во всей красе (только почему-то эта краса неизменно ассоциируется с результатами жестких диет). Как не навредить здоровью в погоне за этим мифическим идеалом – советует врач-диетолог И. Бородина:

- Добавить в рацион овощи! Овощи можно добавлять во все приёмы пищи. На завтрак это может быть, например, овощной смузи, омлет с зеленью. На обед или ужин — овощной крем-суп, овощи на гриле. Овощи имеют низкую калорийность и отлично насыщают. Представьте, целый пакет зелени весит 100 гр и имеет калорийность 25 ккал, 300 гр огурцов - 45 ккал, 300 гр томатов - 60 ккал.

- Важным показателем похудения является не вес человека, а уменьшение объемов его тела. Жир намного легче мышц. Поэтому при потере жира и увеличении мышечной массы вес может изменяться незначительно (или даже стоять на месте). И противоположная ситуация — быстрая потеря веса (1,5-2 кг за 3 дня) может означать не похудение, а всего лишь избавление от лишней жидкости.

- В долгосрочной стратегии похудения дефицит калорий должен быть небольшой – 200, максимум 400 ккал в день. Никогда не опускайте дневной калораж до значения менее 1500 ккал!

- Убрать из рациона «пустые калории» - сахар, печенье, магазинные торты, чипсы. Если вы привыкли пить по 3 чашки капучино в сутки, убрав 2 порции (это порядка 300 ккал) - за месяц можно постройнеть на 1,5 кг чистого жира!

- Использовать правило тарелки. Универсальное правило: нужно взять тарелку и поделить на 3 части. На половину тарелки кладем овощи или фрукты, 1/4 белковая, 1/4 зерновая. Такой способ помогает питаться сбалансированно и при этом медленно, но верно стройнеть.

- Добавить физическую активность. Главное правило при этом - дозированность, ведь если резко пойти в зал по 2-3 тренировки, аппетит только увеличится и результата не будет. Делаем всё постепенно. Скажем, вы привыкли ходить 5 тысяч шагов ежедневно, начинайте ходить 8 тысяч шагов, это создаст дефицит в 150 ккал (каждая 1000 шагов - это примерно 50 ккал), что позволит за месяц постройнеть на 500-600 гр чистого жира.

- Включите силовые тренировки хотя бы 1-2 раза в неделю. Силовые тренировки помогают улучшить обмен веществ: по мере увеличения мышечной массы ваш метаболизм ускоряется, потому что мышцы потребляют больше энергии, чем жир. Исследования показывают, что ваш метаболизм ускоряется после силовых тренировок до 48 часов.

- Для сохранения нормальной жизнедеятельности организма очень важен полноценный здоровый сон. Потребность в количестве сна у всех людей разная, но в среднем составляет 8 часов. Важно выработать привычку ложиться и вставать в одно и то же время.