

Заповеди безвредного для здоровья похудения

- **Не совмещать** белки и углеводы в одном приёме пищи. Соответственно, бутерброд с колбасой (таралетка с икрой) – самый страшный зверь. Например, минимум через сорок минут после небольшой порции спагетти можно съесть кусок мяса.

- Есть нужно только тогда, когда действительно ощущается **голод**, и только то, что хочется съесть в данный момент.

- Наедаться «**впрок**» и «лишь бы чем» вредно не только для фигуры, но и для желудка, и для психики (в какой-то момент вы начинаете "грызть себя" за излишки). Самое «незаметное», а потому опасное это кусочки шоколада, орешки в баре и «что-то перед сном при просмотре новостей».

- **Ограничить** потребление соли, которая хотя и необходима для нормального функционирования организма, но в избытке портит суставы и нарушает водно-солевой баланс. С пищей мы получаем достаточное количество соли, которая в малых дозах содержится во всех натуральных продуктах.

- Желудок – **орган, который может растягиваться**, а желудочный сок вырабатывается в зависимости от его размеров.

- Такие напитки как чай, сок и кофе великолепны сами по себе (если правильно приготовлены), **без сахара**.

- Еда должна приносить **удовольствие!**

- Питая организм **не отвлекайтесь** на сторонние вещи. За просмотром телевизора, чтением и в состоянии сильного волнения пища хуже усваивается и незаметно человек потребляет больше, чем необходимо.



- **Не всегда**, когда хочется есть, организм требует всене непременно питания.

- Углеводы в большом количестве трансформируются в жиры (однако, возможна и обратная трансформация при низком содержании углеводов), но глюкоза необходима для **деятельности головного мозга** (который потребляет большую часть энергии).

Вывод: отказывать себе в углеводах в прямом смысле слова глупо. Как уже указано выше еда должна приносить удовольствие, если чего-то очень хочется, но нельзя, то можно... но чуть-чуть и после не ругать себя и не корить за лишние 20-30 Ккал., которые Вы уже потратили при чтении этого текста.

