Хэйли Грэм

Грамотные диеты без ущерба здоровью

КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ПОХУДЕТЬ



16+

Хэйли Грэм

Грамотные диеты без ущерба здоровью. Как заставить себя похудеть

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Грэм Х.

Грамотные диеты без ущерба здоровью. Как заставить себя похудеть / Х. Грэм — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Любая диета на снижение лишнего веса – является не только физиологическим, но и психологическим стрессом. Чем экстравагантней сама диета и чем больше она отличается от привычного нам режима питания, тем сильнее стресс. Проблема лишнего веса всегда актуальна, так как часто приводит к ухудшению здоровья. Для того, чтобы решить проблему лишнего веса и не навредить здоровью, необходимо обратить внимание на так называемые «здоровые» диеты.Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Грэм Х., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Как похудеть и не навредить здоровью 6
«Здоровые» диеты для женщин 7
Эффективная диета: органы пищеварения не пострадают 8
Диета японская 9
Диета кефирная 10
Диета рисовая 11
Суповая диета 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Проблема лишнего веса всегда была актуальна, поскольку это нередко приводит к ухудшению здоровья человека. Особенно переживают из-за лишних килограммов женщины. Многие представительницы прекрасного пола загоняют себя в жесткие диеты, а это не может не отражаться на их самочувствии. Однообразная еда с дефицитом всех необходимых организму элементов пагубно влияет на слаженность работы организма. Чтобы решить проблему лишнего веса и не навредить здоровью, нужно обратить внимание на так называемые «здоровые» диеты. В большинстве таких случаев, конечно, не получится резко снизить вес, зато пища этих диет малокалорийная, и со временем все же удастся добиться необходимого результата без каких-либо последствий.

Как похудеть и не навредить здоровью

В интернете на тему диет можно найти много материала, однако большинство этих сведений специалисты не подтверждают. Многие женщины стремятся во что бы то ни стало и как можно быстрее лишиться лишних килограммов, при этом не особенно напрягаясь. Но прежде чем решиться на это, нужно хорошо подумать, поможет ли данная методика решить проблему так качественно, как об этом написано в сети, и каковы в итоге будут последствия для здоровья. После таких «резких» диет у человека снижается иммунитет, перестают работать на полную некоторые органы. При этом возвращение к нормальному питанию повлечет за собой и возвращение лишнего веса. Другое дело – «здоровая» диета, которая предлагает сбалансированное меню.

Важно знать, что правильным шагом в борьбе с лишним весом будет переход на менее калорийную пищу и занятия спортом. Не лишним будет и употребление витаминов. Совсем идеально, если вы включите в данный комплекс косметические обёртывания и массаж.

Чтобы избавиться от лишних килограммов и сохранить здоровье, нужно следовать таким правилам:

Забудьте об экстремальном голодании. «Пышных» людей тоже любят, а здоровье восстановить очень сложно.

Следите за гидратацией и метаболизмом.

Вместо черного чая пейте зеленый.

Пейте кофе только по праздникам.

Исключите из своего меню фастфуд.

Занимайтесь спортом.

«Здоровые» диеты для женщин

Начать употреблять менее калорийную пищу не так просто, как кажется на первый взгляд. Для этого нужно подготовить свой организм.

Если вы решили начать худеть весной, нужно употреблять такие продукты, которые будут способствовать укреплению иммунитета, ведь в весеннее время наш организм как никогда требует витаминов. Решившись на этот шаг, будьте уверены, что в итоге у вас не будет обвисшей кожи или еще каких-то неприятностей.

Специалисты дают такие советы тем, кто хочет правильно похудеть:

– продукты с питательными веществами;
– минимальное потребление оливкового масла;
– основные продукты – зелень и овощи;
– нежирное мясо обязательно должно быть в меню;
– нужно пить большое количество жидкости.

Эффективная диета: органы пищеварения не пострадают

Специалисты утверждают, что для «здоровой» диеты неприемлема острая, копченая и жареная еда. Об этом, впрочем, слышал практически каждый человек, хоть немного интересующийся правильным питанием.

А вот к продуктам зеленой зоны можно отнести кефир, овощные (и не только) супы, кисели, салаты. Эти продукты содержатся практически во всех диетах, не причиняющих вред здоровью.

Если человек испытывает определенные проблемы с пищеварительными органами, ему нужно придерживаться следующих рекомендаций:

Перед тем, как приступить к диете, нужно проконсультироваться с диетологом, который поможет подобрать те продукты, которые вам подойдут.

Не делайте слишком большими перерывы между едой. В случае длительного голодания вырабатывается желудочный сок, разъедающий стенки желудка. Это чревато гастритом или язвой.

Не курите и не губите слизистую оболочку органов пищеварения.

Диета японская

Меню «здоровых» диет расписано на каждый день, но нигде вы не увидите среди перечня блюд что-нибудь соленое. То есть, чтобы достичь хорошего результата, нужно отказаться от сахарного песка или соли. Есть много более подходящих заменителей. Например, соевый соус вполне подойдет.

По мнению японских специалистов, 14 дней диеты должно хватить для того, чтобы был заметен результат. Интересными особенностями данной диеты является возможность употребления кофе.

Выделяют такие плюсы этой зарубежной диеты: 1) объем желудка за это время уменьшается; 2) потеря до 9 килограммов лишнего веса.

Минусы японской диеты такие: 1) большое количество белковой и жирной пищи, мало продуктов, содержащих углеводы; 2) витамины и микроэлементы поступают в организм не в таком большом количестве, как в некоторых других «здоровых» диетах.

Диета кефирная

Очень популярная диета, о которой слышал практически каждый. Эта диета совершенно безопасная и содержит низкокалорийную пищу. Неприятное резкое чувство голода при этом отсутствует. Если же оно появляется, можно тут же погасить его творогом, вареным картофелем или яблоком.

Подойдет только обезжиренный кефир с небольшим сроком годности – максимум 2 недели. Продолжительность кефирной диеты указана в разных источниках разная, но в среднем она составляет 1 неделю.

Есть люди, которым бывает сложно перенести такую диету. Им можно есть ячневую кашу. Важно знать, что кефир, сыр или блюда, содержащие творог, не нужно есть в одно время. После такого приема пищи может возникнуть дискомфорт.

Если все делать правильно, вы не только сможете похудеть, но и вывести из организма токсины. После этого у вас наладится обмен веществ.

Если у человека патологии органов пищеварения или сердца, кефирная диета ему противопоказана. В организм человека с указанными проблемами не смогут поступать в достатке витамины, клетчатка и микроэлементы.

Диета рисовая

Среди «здоровых» диет можно найти и злаковые. Рисовая диета обогатит ваш организм углеводами. Вы не испытаете чувство голода, наоборот, – будете чувствовать себя сытыми продолжительное время.

К приготовлению риса нужно отнестись очень серьезно. Сначала его нужно поместить в воду на 8 (!) часов. Когда вода закипит, крупу необходимо промыть. Затем слейте воду и замените на новую. Повторите процедуру не менее 4 раз. Так вы сможете вымыть из риса клейковину.

Для завтрака подойдет исключительно рисовая каша. После этого удерживайтесь от еды 3 часа. Рисовая диета достаточно продолжительная – 1 месяц.

Через месяц у человека нормализуется метаболизм. Организм насыщается аминокислотами и витаминами группы В.

У этой диеты, впрочем, есть незначительные минусы:

активность сердца немного меняется из-за выведения солей;

кишечник избавляется не только от вредных веществ, но и от полезных;

у этой методики есть противопоказания. О них подробно расскажет врач, к которому обязательно нужно обратиться перед тем, как решиться на этот шаг.

Суповая диета

После Нового года и последующих праздников обычно наступают разгрузочные дни. В этот период как нельзя кстати придется суповая диета. Слизистая желудка после такой диеты придет в норму. Особенно хороша эта методика будет для людей с пониженной кислотностью или малым количеством ферментов.

Не каждый суп подойдет для такой диеты. Вот ингредиенты, которые необходимы для «правильного» супа: 1) сельдерей; 2) помидоры; 3) болгарский перец; 4) лук; 5) капуста белокачанная.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.