

10 полезных привычек, которые помогут быстро сбросить вес



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/10-poleznyh-privyчек-kotorye-pomogut-bystro-sbrosit-ves/>

Образ жизни каждого человека во многом состоит из привычек. Мало кто задумывается, с чего начать, встав утром с постели, немало действий выполняется нами автоматически. Хорошие привычки способны обогатить нашу жизнь и повысить её качество. Если кто-то борется с избыточным весом, значит, надо менять свои наклонности. Давайте вкратце рассмотрим 10 полезных привычек, помогающих сбросить вес.

Пейте воду после подъема

Будет ли у человека избыточный вес или нет, зависит от скорости обмена веществ. стакан воды на голодный желудок помогает организму полностью проснуться и запускает обменные процессы.

Всегда завтракайте

Выпить чашку чая или кофе – не означает позавтракать. Пусть это будет лёгкий перекус, но

в первые часы дня обязательно нужно подкрепить свой организм. В противном случае за обедом вы съедите больше, а это будет способствовать избыточному весу.

Перед каждым приёмом пищи пейте воду

Стакан воды перед едой поможет умерить аппетит, и вы съедите меньше. Также организму будет легче переваривать пищу. Достаточное употребление чистой воды сведет на нет проблемы с пищеварением. Регулярное высвобождение кишечника также способствует поддержанию нормального веса.

Откажитесь от фаст-фуда

Многие страдают от избыточного веса из-за того, что едят много неправильной пищи. Конечно, если приходится куда-то надолго уходить, пропускать приём пищи не стоит. Однако покупать хот-доги или бургеры однозначно не выход. Лучше заранее подумать о продуктах с собой и взять питательную и здоровую еду.

Исключите сдобу

На прилавках магазинов сдобные булочки выглядят очень привлекательно. Однако пользы от них вы не получите, в отличие от вреда. Это быстрые углеводы, которые мгновенно портят красивую фигуру.

Придумайте свою культуру питания

Возьмите себе за правило кушать только сидя в спокойной обстановке. Купите красивую посуду. Принимайте пищу медленно, наслаждаясь ее вкусом и запахом. Никогда не ешьте на бегу.

Старайтесь контролировать размер съеденной порции. Отмерив желаемое количество продуктов, половину отложите обратно. Если вы много приготовили, убирайте общее блюдо в холодильник, не оставляйте его на столе на время приёма пищи. Так будет легче отказаться от добавок.

Считайте калории

Современные технологии позволяют упростить этот процесс. Теперь не нужно считать их на калькуляторе, выписывая калорийность каждого продукта. Достаточно скачать специальную программу для контроля веса и просто вносить туда данные.

Следите за колебаниями веса

Заведите себе дневник, в котором будете записывать показания весов. Взвешивайтесь каждые 5-7 дней. Это поможет в случае нарушения режима быстро его откорректировать и восстановить правильное питание. Благодаря этому способу вы сможете избежать ситуации, когда внезапно удивляешься, откуда взялся лишний десяток килограммов.

Занимайтесь физкультурой

Вовсе необязательно доводить себя до усталости. Ежедневной 10-минутной зарядки и ходьбы будет вполне достаточно для поддержания себя в отличной форме. Лучше всего проводить утренние занятия на голодный желудок. Выбирайте упражнения, которые вам самим понравятся. Не тренируйтесь через силу.

Полюбите себя

Будьте уверены, что у вас получится достичь своей цели – стройной фигуры. Не злитесь на себя, если однажды сорвались. Не разочаровывайтесь. Ни в коем случае не садитесь на жёсткую диету. Ваш организм должен ежедневно получать комплекс питательных веществ. Сосредотачивайтесь на хорошем и старайтесь испытывать больше позитивных эмоций.