

# Как начать питаться правильно



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-nachat-pitatsya-pravilno/>

Весна - это всегда время, когда мы начинаем просыпаться после долгих зимних морозов, тяжелых пуховиков и шерстяных носков.

Весна - это легкость, свежесть и, естественно, время, когда до лета осталось совсем чуть-чуть. Подготовку к лету самое время начинать сейчас. Но если у вас нет времени на занятия спортом, а диеты изнуряют вас, предлагаю самое легкое: начните питаться правильно.

Да, это может для кого-то показаться трудным, ведь правильное питание зачастую кардинально отличается от привычного для человека рациона. Но если рассматривать правильное питание как полезную привычку, то как и любая привычка, она сформируется за 30 дней, стоит лишь попробовать.

## И все-таки как же начать правильно питаться?

Поставьте для себя цель. Цель - это то, к чему вы будете стремиться и добиваться конечного результата, пока не достигнете его. Цель должна быть конкретной, к примеру скинуть 5 килограммов, влезть в "то самое" платье или просто перестать есть на ночь.

Отказываться от привычной еды сразу не рекомендуется. В такой момент, когда вы отказываетесь от всего, очень велика возможность срыва. Откажитесь для начала от самых калорийных продуктов.

Не мучайте себя и не загоняйте в рамки. Такие правила, как не есть сладкого и не есть после 18:00, как правило, тяжело сказываются на человеке, а особенно на женщинах! Ужинать - обязательно, но пусть это будет что-то легкое: отварная рыба, или мясо, или салат. Сладкое можно и нужно! Замените привычную сдобу и конфеты на мармелад и зефир.

Запечатляйте свои успехи. Заведите дневник, в котором вы будете записывать, что вы ели и в каком количестве, и через месяц сравните. Наглядное доказательство того, что вы на верном пути - еще большее стимулирование к продвижению своих целей.

"Полезно - не значит вкусно". Это абсолютная ерунда, не ленитесь и полистайте пару-тройку сайтов с рецептами для правильного питания, и вы убедитесь, что полезно - это еще и вкусно!

Ну и самое, на мой взгляд, интересное, что вас простимулирует - это поиск единомышленника. Пусть это будет ваш друг, а еще лучше - вторая половинка, ведь справляться с трудностями всегда легче вдвоем.

Изменение рациона питания, несомненно, улучшит состояние вашего здоровья, а вместе с ним поддержит в тонусе эмоциональное состояние. В здоровом теле - здоровый дух!