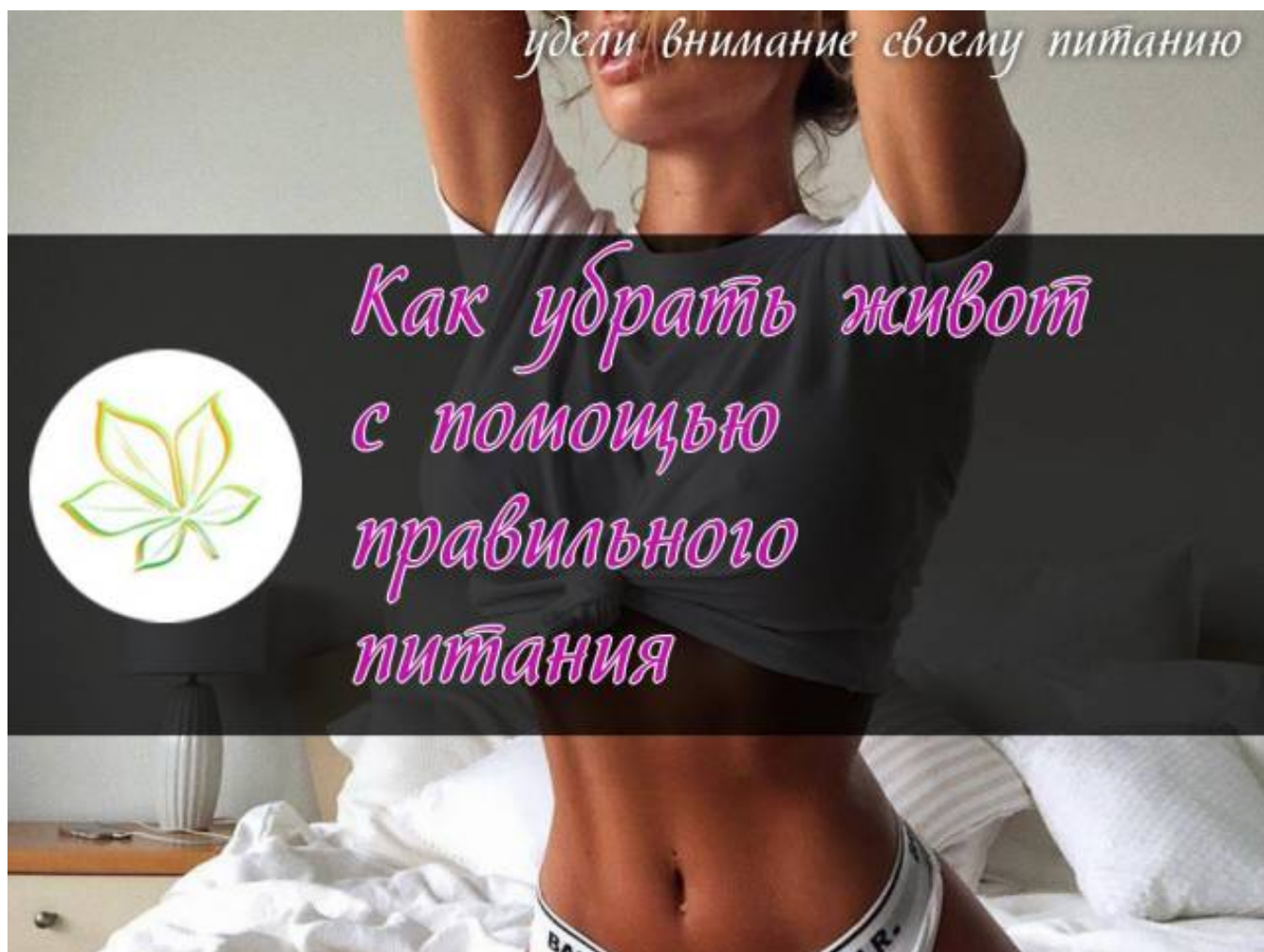


Как убрать живот с помощью правильного питания



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-ubrat-zhivot-s-pomoshyu-pravilnogo-pitaniya/>

Несмотря на то что убрать жировые отложения в какой-то конкретной части тела невозможно, существует ряд правил, благодаря которым живот и талия станут стройнее. Эти советы особенно актуальны для женщин с типом фигуры "яблоко", ведь у них центральная часть тела является главной проблемной зоной, где откладываются лишние килограммы.

Откажитесь от капусты

Зачастую нежелательный объем в области талии и живота связан с такой банальной проблемой, как вздутие. И несмотря на то что капуста относится к низкокалорийным продуктам и рекомендована даже при очень строгой диете, попробуйте ненадолго от нее отказаться и посмотрите, как это повлияет на ваши параметры.

Замените соль пряностями

Еще одна причина, по которой вам никак не удастся сделать живот более плоским, это лишняя жидкость в организме. Если вы потребляете много соли, она задерживает воду, провоцируя отеки. Никогда не добавляйте соль во время готовки, а делайте это уже в тарелке, а еще лучше замените ее различными пряностями и специями. Так вкус блюда будет интереснее и насыщеннее, а ваша талия — стройнее.

Ешьте больше огурцов

Огурцы — это идеальный продукт для всех худеющих. Они содержат мало калорий, но при этом занимают достаточное количество места в желудке, чтобы вы почувствовали сытость. Кроме того, огурцы имеют свойство выводить из организма лишнюю жидкость и снимать отеки, что, как мы выяснили, тоже влияет на ваши параметры.

Добавляйте петрушку

В завершение темы отеков, мы хотим предложить вам еще один простой совет. Он связан с регулярным употреблением в пищу петрушки, которая обладает легким мочегонным эффектом. Ее можно добавлять в салат и любые другие блюда, или же готовить легкий отвар и пить его перед едой. В любом случае это поможет вам получить дополнительную порцию витаминов, разнообразить привычные блюда и немного постройнеть.

Не отказывайтесь от жиров

Теория о том, что съеденные жиры мгновенно откладываются в жировые депо под кожей, давно устарела. Полезные жирные кислоты наоборот активизируют обмен веществ и помогают вам сжигать лишние калории. Планируя свой рацион, обязательно включайте в него рыбу, например, семгу или форель, а также авокадо, орехи и различные масла. Это может быть как оливковое масло, так и кунжутное или масло грецкого ореха. Выбор за вами.

Не исключайте углеводы

Отказ от углеводов — эта основная ошибка тех, кто стремится быстро похудеть. Мы полностью согласны с тем, что сахара и других быстрых углеводов вам действительно следует избегать, ведь они провоцируют резкий выброс инсулина, что провоцирует набор жировой массы, особенно в области живота. А вот крупы, макароны из муки грубого помола и цельнозерновой хлеб обязательно должны быть в рационе.

Завтракайте правильно

Очень часто проблема лишних сантиметров в области живота связана с неправильным пищеварением. Для того чтобы ваш кишечник функционировал так, как надо, важно завтракать, причем утренний прием пищи должен быть богат клетчаткой. Завтрак — это отличное время для фруктов и ягод, так что делайте основной упор именно на эти продукты, добавляя их в кашу, йогурт или творог.

Ешьте молочные продукты в первой половине дня

Говоря о кисломолочных продуктах, важно помнить, что они должны быть нормальной жирности. Не стоит покупать обезжиренные кефир и творог в надежде похудеть. Кроме этого, если вы страдаете излишним объемом живота, старайтесь есть все молочные продукты до обеда. Это поможет вам избежать отеков, о которых мы уже говорили, и съесть меньше в вечернее время.

Сократите потребление кофе

Тем, кто хочет сделать талию тоньше, мы советуем сократить потребление кофе. Ограничьтесь одной чашечкой в день, а в остальное время пейте как можно больше зеленого чая. Выпивайте по 5–6 чашек зеленого чая в день, и уже через неделю заметите, что любимые джинсы больше не давят вам в районе живота.