

Сладкое и диета: как их примирить



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/slادкое-i-dieta-kak-ih-primirit/>

Как же трудно худеть: это нельзя, от того воздержись. А ведь хочется стройнеть, но не отказывать себе в любимых вкусностях. Неужели это невозможно?

Возможно. Еще как! К тому же это будет на пользу твоей стройности: все дело в мощном психологическом факторе – когда худеющий чувствует, что ему позволено все, он продолжает сбрасывать лишние кило с удовольствием. Именно тот факт, что на диете ты, не моргнув глазом, можешь съесть конфету-другую, вселяет спокойствие и уверенность в себе. А значит, уже ничто не сможет выбить тебя из колеи и заставить отклониться от курса на похудение.

Тем более со вкусностями стройнеть даже веселее. Честно, не представляю себе, как можно сидеть исключительно на вареной капусте и не умереть от тоски в первые сутки!

Какие же сладости можно худеющим? Это вечный вопрос. Одни говорят, что допускается только горький шоколад, другие настаивают на желе. Но что если ни то, ни другое не трогает твою душу? К примеру, ты любишь чудовищной калорийности халву и хочешь только

ее. Диетологи, к счастью, нашли замечательный компромисс. Он называется «добавочные углеводы». То есть это определенное количество калорий в виде сочетания жиров и углеводов, которые признаны врагами стройности, но в небольших количествах не мешают худеть и расцветивают твою стройнеющую жизнь яркими красками.

Так вот, 150 ккал твоих самых любимых сладостей допустимы при любой диете хоть каждый день. Конечно, если поглощать их ты будешь в первой половине дня. От тебя тут требуется лишь самое малое – определиться со своими пристрастиями и понять, сколько для них заветные 150 ккал. И ешь медленно, наслаждаясь каждым кусочком.

ВНИМАНИЕ: не путай 150 ккал со 150 гр - это не одно и то же.

Если ты купила свое любимое пирожное, тебе нужно найти на упаковке его массу и калорийность. Так, например, сладость весит 150 грамм и его калорийность. Значит, все пирожное - это 450 ккал. А 150 ккал - это его третья часть, которую можешь смело съесть, остальное незамедлительно отдай подруге/маме/счастливой незнакомке или убери подальше с глаз долой.

Обожаешь шоколад и не представляешь, как можно жить без него? Устрой себе разгрузочный день на шоколаде. 120 г обожаемого в сутки - мечта и всего лишь чуть более 600 ккал.

СОВЕТ: покупай маленькие шоколадки или одну большую, где каждая плитка по 5 гр упакована отдельно. Так тебе визуально будет казаться, что шоколада действительно много. Съедай по кусочку каждые 60 минут, с утра до 8 часов вечера. Кстати, твоя сообразительность за такую «диету» тоже будет тебе благодарна.

И еще подсказка: старайся обманывать глаза - порции воздушного шоколада, бэзе, муссов за счет своей воздушности кажутся больше. Удачи!