

**Эксперименты по снижению веса до десяти и более килограммов за месяц обречены на неудачу, неизбежно способствуя образованию морщин и нарушению работы желудка. Предлагаемые семь шагов помогают плавно войти в новый режим питания.**

### **Шаг 1: больше движения!**



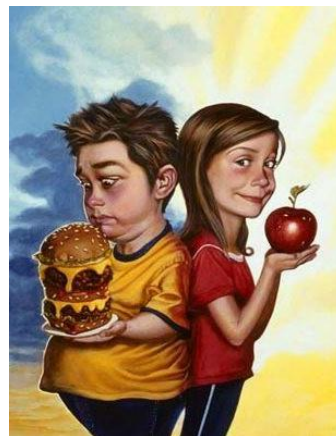
Ни одна диета не даст результата при сидячем образе жизни. Необходимые движения можно добрать: вместо просмотра телесериала пройтись в ближайший гипермаркет; почаще убирать квартиру; ходить пешком в гости, на работе не звонить в соседний отдел, а пройтись туда ножками... Достаточно просто делать банальную утреннюю зарядку: 3-5 раз в неделю по 30-40 минут.

### **Шаг 2: есть часто и понемногу!**

Длительные перерывы между приемами пищи провоцируют голод, побуждая есть больше, чем надо. Голод – враг похудения. Частое питание создает чувство по-

стоянной сытости. Предотвратить его можно, изменив стиль жизни и соблюдая несложные правила профилактики.

Сытого человека не тянет на откровенно вредные высококалорийные лакомства. Стремитесь к пяти приемам пищи в день. Завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин придуманы не просто так! Утренний бутерброд вполне может стать тоньше, ведь скоро вас ждет второй завтрак. Точно также дробите и дополняйте низкокалорийными



продуктами прочие приемы пищи. Ваше старание вскоре будет вознаграждено: обмен веществ ускорится и вес устремится к норме.

### **Шаг 3: меньше жира!**

Это не значит, что надо распрощаться с маслом, сыром и мясом. Многие продукты не такие уж и жирные, вы сами добавляете туда жир! Старайтесь меньше жарить, ибо любая жарка добавит блюду жиров и канцерогенов (ракообразующих веществ). Максимум жира в курице сосредоточен под кожей, и именно в этом жире накапливается максимум «химии» и канцерогенов. Полезно готовить птицу, заранее сняв кожу. С мяса лишний жир лучше срезать. А вот жирная рыба (лосось или палтус) похудению не повредит, напротив. В ней содержатся жирные кис-

лоты, которых нам чаще всего недостает. Они нормализуют обмен веществ, поддерживают здоровье сосудов и даже помогают худеть! Вот только копченая и соленая рыба в этом плане почти бесполезны.



### **Шаг 4: пить несладкое!**

Газированные сладкие напитки, в том числе и фруктовые соки, для фигуры малополезны. Так что лучше от них отказаться, а если уж хочется сока – выпить овощной. Кофе и чай тоже лучше пить без сахара или с минимальным его количеством. Попробуйте покупать разные сорта, пить чай и кофе только свежесваренными и учиться различать вкус – тогда сахар покажется лишним.



## Шаг 5: минус 25%

Этот шаг самый трудный. В каждой привычной порции одну четвертую часть (25%) надо заменить низкокалорийными овощами, любыми кроме картофеля. Свеклу и морковь есть желательно без майонеза и не чаще раза в день. Все остальное – капуста, горох, сельдерей, кольраби, листовые салаты, порей – без ограничений.



## Шаг 6: легкий ужин!

Сделайте так, чтобы на ужин был минимум углеводов и жиров. Идеальный вариант – запеченная куриная грудка без кожи и овощи, или творог с небольшим содержанием жира, или йогурт и низкокалорийные фрукты (яблоки, груши, цитрусовые, киви). Тогда во время сна не будут выделяться гормоны, способствующие отложению жира, наоборот, организм будет ночью брать энергию из жира - больше-то неоткуда. Однако не вздумайте совсем исключать углеводы и жиры из рациона – это не естественно и потому вредно для здоровья.



## Шаг 7: долой соль!

Соль задерживает воду. Исключив соленые продукты и не присаливая пищу, можно за 2-3 дня сбросить 1-2 кг. Но не за счет жира, а за счет воды, естественно, эта вода опять вернется, как только вы начнете еду солить. Для многих полных людей убрать лишнюю воду необходимо – эта скрытая отечность мешает похудению и нарушает обмен веществ. Поэтому «не-солону хлебать» хотя бы 5-7 дней в месяц очень полезно.



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Министерство здравоохранения  
Забайкальского края  
Краевой центр медицинской профилактики

# 7 шагов



# К идеальному весу