

СБРОСИТЬ ЛИШНЕЕ: ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО?

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

МНОГИМ ИЗ ТЕХ, КТО ХОТЬ РАЗ СИДЕЛ НА ДИЕТЕ, СТАРАЯСЬ ПОХУДЕТЬ, ИЗВЕСТНО, НАСКОЛЬКО БЫВАЕТ НЕПРОСТО СТРОГО ОГРАНИЧИВАТЬ СЕБЯ. А НА ФОНЕ ЭТИХ ОГРАНИЧЕНИЙ УДЕРЖАТЬСЯ ОТ СОБЛАЗНОВ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ БУКВАЛЬНО НА КАЖДОМ ШАГУ, СТАНОВИТСЯ ВДВОЙНЕ СЛОЖНО!

Ну а если конкретно: в чем сложность? Почему так трудно похудеть? Что мешает сделать это? И как преодолеть, казалось бы, непреодолимые препятствия? Как правило, особенно тяжело даются ограничения людям, привыкшим к сладким ра-

достям. Действительно, сахар вызывает зависимость, и избавиться от нее не так-то просто... Мы собрали ответы на важные вопросы о диетах и делимся некоторыми хитростями, которые помогут в достижении желанных параметров.

ЛАКОМСТВО С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ

Лимон, Ваниль-миндаль, Шоколад-арахис

Могут стать прекрасной заменой сладостям. Подходят для перекуса в течение дня. Батончики покрыты настоящим молочным шоколадом, но при этом не вредят фигуре (содержат всего 140 калорий) и помогают обеспечить организм оптимальным количеством белка.

ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ

Формула 1 Herbalife

Одна порция представляет собой полноценный прием пищи, обеспечивающий организм необходимыми полезными веществами и не превышающий при этом нормы калорийности.

1 НА КАКИХ ПРИНЦИПАХ ОБЫЧНО СТРОЯТСЯ ДИЕТЫ?

Любая диета – необходимость ограничить количество каких-либо продуктов в рационе, как правило, самых вкусных и любимых. Итак, вам хватило силы воли и вы с честью выдержали диету. Но все усилия пойдут насмарку, если сбалансированное питание не будет частью вашей жизни и в дальнейшем.

2 ПОЧЕМУ ПРОИСХОДЯТ СРЫВЫ ВО ВРЕМЯ ДИЕТЫ?

Диета – сама по себе стресс для организма. А ведь это не единственный стресс в нашей жизни. Он провоцирует выброс гормона кортизола, а за ним синтезируется инсулин, повышающий аппетит. Углеводы – первое, что просит организм, который испытывает чувство голода, потому что именно они питают наш главный орган – мозг. Поэтому так тянет съесть именно что-то сладкое и сдобное.

3 ЧТО БЫ ТАКОГО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ТОЛСТЕТЬ?

Продукты с высоким содержанием углеводов дарят чувство сытости на очень короткий срок и серьезно препятствуют снижению веса. Заменой сладостям могут стать ягоды, фрукты, сухофрукты. А побаловаться десертным вкусом, при этом обеспечив себе сбалансированный прием пищи с минимальным содержанием калорий, можно, выпив протеиновый коктейль Формула 1 Herbalife (на ваш выбор целых девять аппетитных вариантов). И если хочется перекусить сладеньким – съесть протеиновый батончик Herbalife.



ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УМЕРИТЬ СВОЙ АППЕТИТ?

- ✓ Выпить 150 мл воды за 30 минут до еды.
- ✓ Увеличить долю клетчатки на прием пищи (продукты, богатые клетчаткой, требуют более тщательного пережевывания, которое развивает чувство сытости).
- ✓ Увеличить долю белка в рационе (до 30%). Белок снижает уровень кортизола.
- ✓ Нормализовать цикл сон – бодрствование. Сон восстанавливает не только физическую активность, но и психологическое равновесие. Когда человек находится в спокойном, уравновешенном состоянии, то, как правило, повышенного аппетита нет.

