

Девочки, многие из Вас переживают за то, что сбросить вес, прийти в форму и наладить режим питания не получается. На самом деле, Вы просто можете действовать не совсем правильно. А чаще – бездействовать... Я дам несколько простых советов, которые Вам помогут пойти в правильном направлении. Пожалуйста, не забудьте про «лайк». Иначе мои новые посты не будут показываться в Вашей ленте.

Что делать

Забудьте о слове «диета». Это вовсе не правильное питание, а ограничение, вызывающее дискомфорт психологического и физического плана. Вы должны питаться правильно, вкусно и разнообразно.

Не копируйте планы питания звёзд, подруг и так далее. Каждый организм – это индивидуальность. Выбор продуктовой корзины зависит от Ваших симптомов и особенностей.

Отдыхайте больше и спите достаточно. Даже, если Вы питаетесь правильно и занимаетесь спортом, но при этом у Вас хронический недосып, то нарушений в организме не избежать.

Берегите своё здоровье, не занимайтесь самолечением. Сдайте анализы, проверьте уровень гормонов, разберитесь с состоянием ЖКТ (сделайте хотя бы УЗИ). От полученных данных уже можно отталкиваться, подбирая программу питания в дальнейшем.

Не ленитесь, действуйте. Начните перемены «сегодня», а не «после нового года» или «с понедельника».

Снова в школу

Чтобы вам было проще, заведите себе пищевой дневник. Недели будет достаточно для того, чтобы сделать первичные выводы. Записывайте, что Вы съели, выпили, сколько часов спали, а также своё самочувствие.

На основании этих данных сделайте выводы.

Возможно, у вас дисбаланс в рационе: вы едите достаточно овощей, но совсем не едите фруктов, не употребляете сложных углеводов и так далее.

Не воспринимайте напитки, как нечто «нулевое». Сок, латте, чай с мёдом – это тоже еда.

Не забывайте пить чистую воду. Это важно для вашего организма. Придерживайтесь простой формулы: 30 мл воды должны приходиться на каждый килограмм вашего веса. Если ваш вес, к примеру, 60 кг, то вам необходимо выпивать почти два литра воды в день.

Девочки, расскажите, удаётся придерживаться таких рекомендаций? Если нет, начните! А через неделю расскажите здесь о своих успехах. Готовы?