

ЯК БОРОТИСЯ ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ?

Існує два принципи, виконання яких дозволить контролювати Вашу вагу:

1. Дотримання правил харчування.
2. Збереження фізичної активності.

Дотримання правил харчування включає:

— Вибір режиму харчування (4–5 разів на добу або 1 раз на добу основний прийом і 3–4 перекуси). Важливо: якщо прийом 4–5 разів на добу, між прийомами їжі категорично ніяких перекусів!

— Останній прийом їжі за три години до сну, але не пізніше 20:00.

— В одній страві (під час одного прийому їжі) не змішувати білки, жири і вуглеводи. Наприклад, м'ясо без гарніру або гарнір без риби/м'яса/грибів. Овочі як гарнір також небажані. Виключити хліб.

— Пам'ятайте, що рідина в півтора раза перевищує вагу того, що з'їли.

— Правильне харчування таке, коли вранці є апетит.

— Контролюйте вагу щодня вранці.

Збереження фізичної активності:

— Щодня по 30 хвилин краще, ніж через добу по одній годині.

— Не менше 30 хвилин щодня, 7 днів на тиждень.

— 30 хвилин безперервно.

— Динамічні вправи краще.

— Надавайте перевагу сходам, а не ліфту.

Загальне правило: регулярність без порушень, тривалість для отримання результатів — щонайменше 3 місяці. ■

