

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

Как не остаться после праздников с набранным весом? | Comment ne pas rester avec le surpoids après les fêtes?

Автор: Наталья Римша, [Москва-Женева](#) , 13.01.2015.



50% вашего рациона должны состоять из овощей

Во время праздников даже самые дисциплинированные среди нас позволяют себе немного расслабиться по части диеты. Советы специалиста помогут вам порадоваться жизни так, чтобы потом об этом не пожалеть.

|

Durant les fêtes même les plus disciplinés parmi nous se laisse un peu aller avec le régime. Les conseils d'une spécialiste vous aideront de ne pas en regretter après.

Comment ne pas rester avec le surpoids après les fêtes?

Вот и прошли зимние праздники. Кому-то они показались короткими, а кто-то считал дни до возвращения на любимую работу. Но для всех нас праздничный период сопряжен с обильными застольями. Семья, близкие, родные, поздравления, совместные посиделки, и в результате что? Лишние килограммы!

По исследованиям, проведенным в США, в период новогодних праздников и после них возникает наибольшее количество заболеваний – от простых простуд до самых серьезных осложнений со здоровьем. Это не случайно – ведь, то, что мы едим, напрямую определяет наше состояние и самочувствие.

Теперь, когда застолья позади, давайте разберемся, как избавиться от лишних килограммов без труда. Для начала ответим на вопрос – от чего возникает лишний вес?

Основная причина кроется не в переедании и отсутствии физической активности, а в неправильном питании. Когда токсины попадают к нам в организм с неправильным питанием и извне, организм, защищая себя, капсулирует их в жир, и образуется лишний вес, как правило, в висцеральной области, то есть в области живота.

Если не прекратить кормить себя токсинами, постройнеть не получится! Что делать?

Совет 1.

Введите в рацион простую настоящую живую еду в виде овощей, фруктов, бобовых, высококачественного белка и зерновых. Научитесь читать этикетки каждый раз, когда приходите в магазин. Узнайте про разные названия сахара на упаковках и исключите из списка продукты, его содержащие.

Узнайте все про Ешки (Е-621, Е-133), Е-124, Е-110, Е-102, Е-221, Е-250, Е-220, Е-924) и другие добавки и исключить еду, их содержащую. Например, Е-250 – нитрат, который в процессе переваривания преобразуется в нитрозамин и становится канцерогеном, наносит огромный вред печени и поджелудочной железе. Влияние этого токсичного химиката связывают со многими формами онкологии. Е-250 обычно есть в сосисках, ветчине, колбасе, копченой рыбе и мясе.

Существует много разных программ детоксикации (очищения) организма. Издавна китайская и индийская медицина прежде, чем лечить человека, искали причину его болезни и прибегали к самым разнообразным методам очищения организма.

В домашних условиях есть два простых продукта, совершенно необходимых для очищения – вода и клетчатка.

Совет 2.

Начните пить воду – простую, чистую, природную. Из расчета 30 мл на 1 кг веса. Вода абсолютно необходима для похудения. Она поможет вам избавиться от лишних килограммов быстро и безболезненно. К сожалению, у большинства людей нет привычки пить воду в больших количествах каждый день. Знаете ли вы, что порой вам хочется есть, организм на самом деле испытывает жажду? А это значит, что уже слишком поздно – ваш организм обезвожен. Поэтому поите его задолго до того, как он попросит пить! Вода нужна для здоровья организма и для сжигания жира. Даже незначительное обезвоживание (1-2%) вызывает подъем уровня гормона кортизол. А кортизол – это гормон стресса, который способствует тому, что жир откладывается в области живота. Обезвоживание блокирует сжигание жира. И даже если вы делаете правильный выбор продуктов питания и перешли на здоровый рацион, без воды вы не сможете сжигать жиры и похудеть.

Обезвоживание также вызывает воспалительные процессы в организме, и поэтому простая чистая сырая вода станет отличным решением проблемы. Помните, что любая другая выпиваемая за день жидкость – кофе, чай, сок не являются альтернативой воде. Чай и кофе сами по себе вызывают обезвоживание, и если вы регулярно их потребляете, воды нужно пить еще больше. Приучите себя к воде, и вы никогда не будете иметь лишние килограммы.

Совет 3.

Самым простым способом очищения организма является употребление очищающих овощей и фруктов, помогающих освобождаться от токсинов. Введя их в рацион, вы будете быстрее насыщаться и не будете переедать, ускорите свой метаболизм и избавитесь от вредных пристрастий. Овощи, фрукты и бобовые богаты полезными веществами и содержат мало калорий. Если каждый прием пищи начинать с овощей, вы автоматически получите нужное количество клетчатки, витаминов, минералов и антиоксидантов – не считая калории. Вот подробное описание того, как это можно сделать:

- 50% вашего рациона должны состоять из сырых овощей и фруктов. Ваша цель – около 7 порций овощей и фруктов в день, в том числе по крайней мере 1 порция орехов, семян, бобовых
- В каждый прием пищи спрашивайте себя – как я могу добавить еще овощей и бобовых? Добавляйте овощи в омлет! - Ешьте большой салат каждый день на обед или ужин, добавляйте овощи в суп!
- Употребляйте органику и сезонные овощи. Чем ближе продукт произрастает к вашему месту жительства, тем больше полезных веществ в нем находится и меньше он теряет в дороге.
- Сочетайте овощи с сыром, с зерновыми, с мясом, с десертом.
- Введите в рацион самые разнообразные овощи. Мало съесть салат из помидоров и огурцов один раз в день, введите свеклу, брокколи, шпинат (богаты бетаином, который помогает снизить уровень аминокислоты гомоцистеин в артериях и защищает от сердечно-сосудистых заболеваний), зеленые овощи (богаты витамином B9 (фолиевой кислотой) – снижает риск сердечных заболеваний и необходим для кровеносной и иммунной систем), кабачок, баклажан, репу, тыкву, морковь, лук, чеснок, спаржу.
- Используйте замороженные овощи, фрукты и ягоды. Научитесь их готовить так, чтобы это было вкусно и питательно, добавляйте специи.
- Если хотите похудеть, картошку надо на время исключить или сократить

количество до 1-2 раз в неделю, да и то готовить в мундире и есть с овощами, а не с мясом. А вообще, обычный картофель можно заменить на сладкий - батат, он полезнее.

- Отправьтесь на фермерский рынок, проведите собственное исследование и узнайте, как и где выращивают то, что вы покупаете, какие используют удобрения. В конечном итоге, это то, что вы кладете в рот.

Разобравшись с очищением, можно задуматься над тем, как не только не набрать лишний вес, но и постройнеть.

Организм человека уникален. То, что подходит одному человеку, может оказаться противопоказанием для другого. Недаром принципы аюрведы, традиционной индийской медицины, основаны на типах дош, или типах тела, не случайно существует диета по группе крови, ведь каждый человек относится к разному метаболическому типу. Это говорит о том, что вы должны тщательно наблюдать за своим рационом и найти тот, который подходит именно вам. Очень часто лишний вес может быть связан с непереносимостью определенных продуктов питания. Таких продуктов всего семь, но самые главные из них - это глютен, сахар и молочные продукты.

Совет 4.

Разберитесь со своими собственными «непереносимостями» и избавьтесь от них! Этот процесс требует большой работы, осознанности и настойчивости. Если не получается самому, воспользуйтесь услугами специалиста по питанию.

Заметим, что физическая нагрузка не является определяющим фактором для похудения. Изменив рацион и не занимаясь спортом, реально можно похудеть. Но сохраните ли вы здоровье в этом случае? Вряд ли, а потому следующий совет.

Совет 5.

Отыщите свою собственную «любимую физическую нагрузку» - прогулка в горах, плавание, танцы, йога, спортзал, бег и так далее... Бегите туда каждый день с удовольствием, и пусть тренировка доставляет вам радость.

Если же вы всерьез рассчитываете похудеть, бегая в спортзал каждый день и подолгу тренируясь, остановитесь! Длительные тренировки похудению не способствуют, так как чем больше и активнее вы тренируетесь, тем больше времени вам нужно на восстановление. Если вы не даете своему организму отдых, у него просто не будет времени на то, чтобы стать сильнее, здоровее и нарастить мышечную массу. Исследования, проведенные в испанском спортивном медицинском центре в Наварре, доказали, что эффект от комбинации 1 силовой тренировки и 1 кардио тренировки в неделю был больше, чем эффект от комбинации 2 силовых и 2 кардио тренировок в неделю. Вот так!

Многие люди думают, что кардио нагрузка улучшает их здоровье, потому что об этом писали и говорили в течение многих лет. Они полагают, что силовая нагрузка сделает их сильнее, а кардио нагрузка укрепит здоровье. Это неправда. Занятия силовыми тренировками 2 раза в неделю существенно улучшат ваше здоровье и помогут постройнеть! Также силовая тренировка сокращает депрессию, улучшает

настроение и качество жизни. Сейчас силовые тренировки рекомендуют пациентам для восстановления после перенесенных хирургических операций.

Совет 6.

Многие люди ищут спасение после праздников в ограничивающих диетах. Не делайте этого! Диеты не работают – вес потом неумолимо возвращается. Это происходит потому, что диеты ограничивают, а наш умный организм не хочет в чем-либо нуждаться и начинает делать запасы. Диеты не учитывают психологические вопросы, вызывают депрессию и стресс, ведут к перееданию. Но самое главное, диеты не учитывают биологическую индивидуальность человека. Всем людям не может быть одинаково комфортно на одной и той же диете – мужчины и женщины, молодые и пожилые, ведущие активный или пассивный образ жизни, проживающие в климате холодном или теплом. Все эти факторы имеют огромное значение

Поэтому не сидите на диетах, но научитесь есть так, чтобы это было полезно, питательно и хорошо для здоровья.

Совет 7.

На сегодняшний день совершенно ясно, что организм человека нуждается в дополнительном питании. С продуктами питания мы получаем всего лишь 5 % полезных веществ. 95% составляет дефицит! Поэтому в организме не происходят нужные химические реакции, возникает дисбаланс, и развивается болезнь. Самые серьезные недостатки – магний, витамин D, йод.

Определите свой собственный недостаток в питательных веществах и поддержите свой организм, принимая натуральные витамины и минералы. Также на пути к стройности вы можете включить в свой рацион пробиотики, пищевые волокна, противомикробные средства и средства для поддержания печени. Это поможет вашему организму!

Об авторе: Наталия Римша - сертифицированный специалист по питанию, ведущая программ по корпоративному оздоровлению Go Happy Go Healthy.

[праздники в швейцарии](#)

Source URL: <http://www.nashagazeta.ch/news/zdor/18822>