

ЧТО БЫ ТАКОГО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

Физкульт-привет, уважаемые читатели! Перед вами очередной выпуск проекта «Спорт в большом городе», который подготовил управляющая спортивным клубом «MASTER CLUB», кандидат в мастера спорта по бодибилдингу, мастер спорта по жиму лежа Мария ГНУСАРЕВА

Друзья, как часто вы, разглядывая себя в зеркале, говорили себе: «Все – с завтрашнего дня сажусь на диету!» Диета эта скорее напоминала пытку голодом, поэтому быстро надоела. И спустя несколько дней и ночей, когда вы засыпали с бурлящим от недоедания животом, все возвращалось на круги своя, а потерянные килограммы возвращались в двойном размере. Знакомо? Действительно, порой глядя на список продуктов, которые нужно исключить из рациона при похудении, возникает вопрос: а что же вообще можно есть?!

Итак, можно ли питаться вкусно и поддерживать себя в форме? Да, можно! В этой статье я расскажу, какие именно продукты нужно есть для похудения.

Наш организм должен каждый день получать необходимое количество белков, жиров и углеводов. Одна из самых глупых фраз: «хочешь похудеть – заклей рот скотчем и ничего не ешь». Если хотите похудеть, то количество еды, конечно, нужно ограничить. Но важнее будет не только **СКОЛЬКО** вы едите, а **ЧТО** **ИМЕННО** едите. Если неправильное питание поменять на правильные продукты, то вы сможете нормально питаться и при этом вместо ненужных гадостей вы получите все необходимое для здоровья. Ваше тело – это зеркало, в котором отражаются ваше питание и физическая активность.

Есть только два способа



Мария
Гнусарева

приобрести и сохранить стройное тело:

первый – больше двигаться, заниматься фитнесом и тратить энергию, которую вы съедаете.

второй – не есть лишнего. Тогда организму просто нечего откладывать в жировые запасы.

А наиболее правильный путь – это сочетание двух способов: разумное питание плюс физическая активность.

Итак, какими продуктами нужно питаться чтобы получить все для здоровья и не набирать лишний вес?

УГЛЕВОДЫ – источник энергии, но они бывают правильные и неправильные.

1. Быстрые углеводы – сладости и изделия из муки (неправильные). Эти углеводы называют быстрыми, потому что они быстро усваиваются и резко поднимают уровень сахара в крови. Организм не может сразу использовать столько углеводов, поэтому он превращает их в жир и откладывает в запас. Эти углеводы следует исключить, если хотите избавиться от лишнего веса.

2. Медленные углеводы – это продукты, которые усваиваются постепенно. Таким образом, углеводы (энергия) поступают очень плавно и организм успевает постепенно использовать эту энергию на свои нужды. В этом случае

вы бодры, у вас достаточно энергии и главное – длительное время нет сильного чувства голода. Кроме того, правильные продукты дополнительно содержат витамины, минералы, растительные волокна и много других полезных веществ. По этим причинам следует выбирать правильные углеводные продукты.

Основные правильные углеводы:

каши – гречка, овсянка, перловка, пшенка;

овощи – все, кроме картошки (в ней много концентрированного крахмала);

фрукты и ягоды – все, кроме бананов и винограда (в них много углеводов и глюкозы);
зелень – используйте любую зелень для гарниров и салатов.

БЕЛКИ – основные строительные элементы тела. Белковые продукты дают хорошее чувство сытости, при этом лишний белок не превращается в жир.

Однако вместе с белками в продуктах часто содержится ненужный жир. Поэтому для питания следует выбирать белковые продукты с пониженной жирностью:

обезжиренный творог, нежирный кефир и нежирное молоко, натуральные йогурты (с минимумом жира и сахара);

куриное белое мясо (грудки без кожи и жира), индейка,

нежирная белая рыба, тунец (не в масле), мясо кальмара, креветки, омлет из яичных белков.

ЖИРЫ – если вы хотите избавиться от своих накопленных жиров, то зачем наедать новые? Некоторые из них важны для здоровья, то есть организм должен получать их с питанием, но это не проблема. Минимальное количества жиров все равно есть и в растительных и в белковых продуктах. Суть в том, что правильное питание (зелень, фрукты, овощи, ягоды) обеспечивает вам все необходимое для здоровья. Овощной салат – это важная часть питания: заправьте его ложкой оливкового масла и вы получите все полезные жиры на весь день.

Правило: животные жиры старайтесь исключить по максимуму, а растительные – ограничить.

Ваш рацион для похудения таков: нежирные белковые продукты + немного каши + овощи, зелень, фрукты и ягоды. Такое питание даст вам белки, энергию и витамины плюс здоровое, подтянутое тело!

Именно этим и нужно наедаться, приведу несколько примеров:

белая рыба (вареная или на пару) + порция овощного салата с зеленью;

овощной салат с креветками или омлет из яичных белков + нежирный йогурт;

овсянка с кусочками персика и груши;

куриная грудка + небольшая порция гречки;

обезжиренный творог с клубникой или с кусочками различных фруктов.

Питайтесь разумно и становитесь лучше!

Свои вопросы вы всегда можете задать в нашей группе «ВКонтакте»

<http://vk.com/mclub55>.