

detkityumen.ru

5 правил эффективного похудения!

№1. Желание уменьшить талию, с помощью упражнений на пресс.

Почему это не работает?

Не существует локального похудения. То есть, организм никогда не будет убирать жир только в одной конкретной части тела.

Похудение на 70% зависит от правильного питания и на 30% от тренировок.

Решение:

Первое – избавиться от лишнего подкожного жира. Это можно сделать НЕ путём каждодневного «насилования» пресса, а с помощью правильного питания и аэробных нагрузок.

Второе – тренировать пресс. Но делать это 2 – 3 раза в неделю по 3 – 4 подхода и 15 – 25 повторений. Этого вполне хватит.

№2: Вы питаетесь правильно, но все равно съедаете больше калорий, чем тратите

Почему ПП не работает?

Чтобы худеть - нужно потреблять меньше калорий, чем тратить. Другого способа нет. Волшебства тоже нет.

Решение:

Вы все делаете правильно, но вам нужно обратить внимание на калорийность рациона. Заведите пищевой дневник. Определите, сколько калорий вы съедаете в день.

Урежьте обычный рацион на 300 ккал. От сладкого и жирного отказаться сразу, и вслед за этим снижать количество других продуктов.

Постепенно снижайте калорийность рациона до тех пор, пока потери в весе не начнут составлять 700 - 1000 г в неделю. Если вес не снижается - значит нужно есть еще меньше. Если потери превышают указанные цифры, немного увеличьте калорийность. Но норма не должна быть ниже 1200 ккал.

Не худейте более 1500 г в неделю, в противном случае возникают метаболические нарушения и сброшенный вес вернется к вам снова.

!! И еще раз: не может такого быть, что вы ничего не едите, а вес не снижается! Если вес стабилен, значит вы едите больше чем нужно! Либо есть нарушения в эндокринологии (в таком случае вам нужно обратиться к врачу).

№3. Вы не соблюдаете правила сбалансированного питания

Решение:

Питайтесь регулярно 5-6 раз в сутки

25-35% Белки + 10-15% Жиры + 40-50% Углеводы

Не допускайте большие перерывы в приеме пищи более, чем 3 часа.

Завтрак должен быть самым большим приемом пищи и составлять до 35% рациона.

Вечером можно есть, но за 2-3 часа до сна. Оптимальный выбор - белковая пища (протеиновый коктейль, овощи, салаты, творог и т.п.).

Не менее 2 литров в день, небольшими порциями в течении всего дня. Вода не способствует похудению, однако процесс похудения замедляется при снижении поступления жидкости.

№ 4: Кардио, кардио и только кардио

Абсолютно правильно: чтобы худеть - нужно подключить кардио-тренировки. Но порой девушки так увлекаются сгонкой лишнего килограмма, что не замечают, как подсели на кардио.

Почему это плохо?

Чрезмерные кардио-нагрузки увеличивают уровень кортизола (гормон стресса) в организме. Этот гормон отличается тем, что разрушает мышечную ткань. То есть, ведет к тому, что мышечная масса становится меньше, поэтому медленнее протекают процессы обмена веществ.

Решение:

Все в меру, 3-4 раз в неделю по 40-60 минут занятий на беговой дорожке достаточно.

Избегай однообразных тренировок. Нужно постоянно варьировать интенсивность, скорость и наклон бега.

Чередуй более долгие и медленные забеги с более короткими и быстрыми.

Подключай силовые тренировки. Кардио в комбинации с силовыми тренировками позволяет достичь результатов быстрее. Силовые тренировки помогают обрести сексуальные руки, плотные ягодицы, рельефные мышцы и привлекательный вид.

№5. После диеты вы снова начинаете набирать вес

Почему так происходит?

Возврат к прежнему образу питания вновь приведет вас к лишнему весу.

Решение:

Ни в коем случае не увеличивайте резко калорийность вашего рациона, иначе ваш организм начнет активно восполнять свои жировые запасы.

Вам следует постепенно увеличивать порции до тех пор, пока вес не станет стабильным.

Придерживайся сбалансированной диеты и добавь физические упражнения, не сиди на диване, и не давай гречкой неделями – от этого твоя фигура не станет краше.

Красивая фигура – это не цифры на весах. Красивая фигура – это внешний вид, формы и соотношения мышц и жира.

по материалам группы [lifestyle](#)