

Заботимся о стойности своих суженных



Современная медицина не может предложить ничего более действенного и эффективного для борьбы с лишним весом, чем длительная низкокалорийная диета и достаточная физическая активность. Легче всего худеть где-нибудь в Европе или в "свихнувшихся" на здоровом образе жизни Штатах. Изобилие и разнообразие специализированных диетических продуктов, как говорят, легких, свободных от сахара, жира, калорий, поражает. Можно уплетать копченые колбаски, хоть каждый день баловать себя тортами - и при этом не приобрести ни одного лишнего грамма веса. Мечта любого обжоры! К сожалению, у нас такие продукты - пока редкость, да и не всем они по карману. Вот простые и доступные рекомендации, воспользоваться которыми при желании сможет каждый. Точнее, каждая.

Кто, как не вы, милые дамы, заботитесь о стройности фигур своих суженных? Между прочим, ученые установили, что с каждым лишним килограммом у мужчин снижается либидо, при массивном ожирении развивается импотенция. Так что стараться вы будете не только для их блага, но и для себя. Кстати, за компанию и сами сбросите лишний вес.

Превратите процесс ускоренного поглощения еды в неспешную галерею. Смакование каждого кусочка, как будто он последний в жизни, позволит насытиться меньшим объемом пищи.

Яства подавайте на десертных тарелочках. Зрительно будет казаться, что еды много. Кусочки должны быть маленькие, прозрачные. Известно, что пара тонких ломтиков насыщает быстрее, чем один влопыха проглоченный толстый кусок.

Легко и умеренно

Именно так нужно питаться.

Французские диетологи установили: рациональнее начинать день с половинки грейпфрута и овсянки.

Если с вашим благоверным такой фокус не пройдет, а вы захотите почувствовать себя шикарной особой, подайте на завтрак хлопья "Мюсли" (с ягодами и различными зёрнами) или им подобные, витаминизированные, малокалорийные, залитые нежирным молоком (обезжиренным кефиром или простоквашей). Домашние останутся сыты и довольны. К тому же хлопья - залог хорошей кожи. Для мужчин это так же важно, как и для женщин.

Можно обойтись утром и французским салатом красоты.

Для приготовления одной порции 3 столовые ложки овсяных хлопьев залейте 6 столовыми ложками кипяченой холодной воды и оставьте на час. Затем добавьте 3 столовые ложки кипяченого холодного молока, большое яблоко, крупно с кожичей натертое, сок одного лимона (или половинки, по вкусу). Можете добавить одну чайную ложку меда.

У вашей "половины" нет возможности нормально питаться в течение дня?

Пусть возьмет с собой сваренные вкрутую яйца, посыпанные петрушкой или укропом, кружочки сладкого перца, огурца, помидора, вафли без начинки, морковку, яблоки, порезанные на кусочки, прикрытые сверху ломтиками нежирного и неострого сыра, йогурт, небольшие порции отварного мяса или курицы, аппетитно завернутые в листья зеленого салата, - столько, чтобы хватило на 3-4 приема. Это не только создаст постоянное ощущение сытости, но и уменьшит выделение пищеварительных ферментов, превращающих пищу в запасы жира. И никаких бутербродных перекусов, "приправленных" пивом или пельси!

Выпивать нужно не менее 1,5 л жидкости в день.

Если чай - то с травами, фруктовые соки - натуральные, без сахара, молоко, кефир - обезжиренные. От алкоголя лучше отказаться: он "бьет" не только по мозгам, но и по талии. В крайнем случае можно позволить бокал сухого белого вина.

Он привык есть от души вечером?

Порадуйте его тарелочкой супа (овощного, лучше вегетарианского), чашкой нежирного, некрепкого бульона. Мужчина не должен просыпаться от чувства голода, небрасываться среди ночи на содержимое холодильника, набивая желудок чем попало.

Прекрасная прелюдия к обеду или ужину - закуска: овощной, рыбный салат, тертая морковка (порция может быть побольше, но без хлеба). Заправка - растительное масло, овощной сок. Вместе соли - сок лимона.

Оказывается, среди мужчин много любителей сладкого.

Требование диеты - ни одного грамма сахара - покажется не таким суровым, если в рацион включить побольше фруктов. Дозволяется немного джема, конфитюра, сухофруктов. Побаловать сладкоежку можно салатом: нарезанные яблоки, бананы, абрикосы, апельсины, любые другие фрукты заливаются натуральными соками или йогуртом. Обьединение!

Неправда, что диетическая еда - невкусная и однообразная.

Запеченные в фольге, жаренные на решетке мясо или куриные грудки, тушеные овощи, печеная картошка, обильно посыпанная укропом, петрушкой, тмином, политая томатным соком; разнообразные салаты, запеченная рыба - признанное "королевское" блюдо любого праздничного стола. Да ваши домашние пальчики оближут и не наберут лишних килограммов, и вы вместе с ними. К тому же приготовление низкокалорийной пищи не отнимает много сил и времени.

Если уж пришлось вам или мужу позволить себе что-то лишнее, не терзайтесь.

Просто сделайте следующий день разгрузочным (1,5 кг яблок, или фруктовой смеси, или тушеных овощей и 4-5 стаканов фруктового или травяного чая, разделенные на 5-6 приемов; от 1,5 до 2 литров молока, кефира, простокваши, натурального йогурта, разделенные на 6-8 приемов), и изобильное застолье останется без последствий.

Полнота - не навсегда!

(уловки для начинающих худеть)

В вашем доме не должно быть места тоске и ничегонеделанию. Ученые установили: скуку и безделье люди чаще всего скрашивают едой и полнеют, полнеют....

Чувство голода - что океанский прибой. Накатывает как волна, но стоит переждать, переключив внимание на что-нибудь другое, отвлечься - глядишь, отхлынуло.

Американские ученые сделали открытие: смех - это, образно говоря, "внутренняя аэробика". Когда человек во всю улыбается, хохочет, заливается смехом, улучшается работа сердца, кровь обогащается кислородом, а лишние калории сгорают быстрее. Так что почаще веселитесь!

Источник: журнал "Здоровье"