

Эффективное похудение

Проблема эффективного похудения организма по-прежнему является актуальной. Несколько раз в месяц устраиваются разгрузочные дни, употребляются только легкие продукты, исключаются из рациона мучные и сладкие изделия, но часто результатов так и не видно. В подходе к проблеме похудения допускаются ошибки, которые можно легко избежать.

Начинать похудение следует только с положительного настроения. Необходимо пересмотреть многие свои взгляды, отпустить обиды, выработать положительные мысли и оптимизм.

Спорт и физические нагрузки должны стать неотъемлемой частью образа жизни. Без них любая диета не будет эффективной. Чем быстрее развиваются мышцы человека, тем быстрее в организме происходит обмен веществ. Для этих целей хорошо подходит [вакуумный массаж](#), который усиливает кровообращение и расщепляет жировые клетки.

Время сна должно быть достаточным для полноценного отдыха. Рекомендуется не сбивать биологические часы. Желательно просыпаться и засыпать в одно время. От регулярного недосыпания появляются гормональные нарушения в организме. Вырабатывается гормон лептин, который вызывает чувство голода и усиливает аппетит.

Следующим шагом должна быть новая и регулярная система питания. Нельзя принимать пищу в больших количествах и когда придется. Питаться лучше по определенным часам и малыми порциями. Тогда организм перерабатывает всю пищу и ничего не откладывает про запас.

Отказываться полностью от углеводных продуктов не следует, так как они все же необходимы для поставки энергии для мышц и мозга. Также в них находятся витамины группы В и магний, которые необходимы организму. Нужно просто вместо белого хлеба употреблять ржаной, печенье выбирать овсяное, макаронные изделия – из твердых сортов пшеницы. Кашу лучше есть гречневую и овсяную.

Фруктовые диеты часто не дают положительных результатов, так как большинство употребляемых продуктов содержат фруктозу. Это тот же сахар, резко повышающий в крови содержание глюкозы. Она впоследствии легко переходит в жирные кислоты. В пакетированных фруктовых соках находятся консерванты, синтетические витамины и сахар. Эти соки не способствуют уменьшению веса. Для этой цели подходят соки фреш из овощей. Они содержат больше клетчатки и меньше сахара, нормализуют работу кишечника. Рекомендуется устраивать два соковых дня в месяц, но не подряд. В такие дни желудочно-кишечный тракт будет получать отдых и насыщаться витаминами.

Для похудения употребляют творог, йогурт и кефир с пониженной жирностью. Но в салаты необходимо добавлять немного растительного масла, лучше тыквенного или оливкового.

Только систематическое и правильное выполнение рекомендаций приведет к эффективному похудению организма. Для тех, кто хочет увидеть результат скорее стоит прибегнуть к помощи специалистов. [Коррекция фигуры](#) с помощью массажа дает эффект буквально после трех сеансов.