

Сегодня уже всем ясно, что рецепты, обещающие невероятные результаты в не менее невероятные сроки, на самом деле не работают, что диету нужно подбирать индивидуально совместно со специалистом соответственно вашим вкусам, образу жизни и, конечно же, состоянию здоровья. Ведь наши пристрастия в еде не всегда безобидны.

В настоящее время принято говорить о сбалансированном питании путём тщательного отбора продуктов по принципу полезности. Полезный – не значит скучный. Искусно приготовленное блюдо несёт радость и здоровье.

Основное правило при составлении рациона питания предлагает снижение количества сахара и сахарозаменителей, жиров, увеличение количества растительной пищи (фрукты, ягоды, овощи, зелень), рыбы и птицы, соблюдение водно-минерального баланса (1,5 литра воды в день, отдавая предпочтение минеральной воде). Диета – важная, но не единственная часть в избавлении от лишнего веса. К ней добавляется индивидуальная программа физических нагрузок и рекомендаций по режиму питания и образу жизни.

Главное жизненное правило – воспринимайте желание есть как предложение, а не как команду!

Замените:

- мясо и мясные продукты рыбой и птицей;

- полуфабрикаты домашней пищей;

- чипсы и арахис грецкими орехами, фундуком и злаками;

- конфеты сухофруктами;

- сахар медом;

- пепси, колу водой;

- жареный картофель картофелем в мундире;

- обычный хлеб цельнозерновым, ржаным или с отрубями;

- пшеничную муку цельнозерновой, грубого помола;

- жареную пищу тушеной, запеченной или варёной;

- сковородку кастрюлей, духовкой или скороваркой;

Если вы ошибётесь разок-другой и съедите что-то не то, не надо думать, что вы всё испортили. Простите себя и продолжайте аккуратно выбирать еду.

Физкультура? Очень просто:

- 30 минут быстрой ходьбы;

- 25 минут занятия аэробикой (гимнастикой);

- 20 минут плавания.

Установлено, что у регулярно занимающихся физическими упражнениями людей в возрасте 55 лет возможности памяти превышают средние показатели. Мужчинам полезнее езда на велосипеде, женщинам – плавание.

Ежедневная ходьба в течение одного часа – самая необходимая и естественная физическая нагрузка.

Идеальными кардионагрузками можно считать плавание, тренажеры или гимнастику в течение 40 минут 2 раза в неделю и 1 час ежедневной ходьбы. Самое подходящее время для физических упражнений – ранний вечер: выносливость организма особенно высока.

Занимайтесь спортом, не переедайте, следите за своим весом и будьте здоровы!

Информация подготовлена по материалам статьи О.В. Молчановой «Если у вас лишний вес. Экспресс-рекомендации для пациента» (журнал «Диетология», № 2, 2018. – С. 88-93).