

кофе только свежезаваренными - тогда сахар покажется лишним.

**Шаг 5:** минус 25%! Этот шаг самый трудный. В каждой привычной порции одну четвертую часть (25%) надо заменить низкокалорийными овощами, любыми кроме картофеля.



Свеклу и морковь есть желательно без майонеза и не чаще раза в день. Все остальное - капуста, горох, сельдерей, кольраби, листовые салаты, порей - без ограничений.

**Шаг 6:** легкий ужин! Сделайте так, чтобы на ужин был минимум углеводов и жиров. Идеальный вариант - запеченная куриная грудка без кожи и овощи, или творог с небольшим содержанием жи-

ра, или йогурт и низкокалорийные фрукты (яблоки, груши, цитрусовые, киви).



Тогда во время сна не будут выделяться гормоны, способствующие отложению жира, наоборот, организм будет ночью брать энергию из жира - больше-то неоткуда. Однако не вздумайте совсем исключать углеводы и жиры из рациона - это неестественно и потому вредно для здоровья.

**Шаг 7:** долгой соль!



Соль задерживает воду. Исключив соленые продукты и не присаливая пищу, можно за 2-3 дня сбросить 1-2 кг. Но не за счет жира, а за счет воды. Естественно, эта вода мигом вернется, как только вы опять начнете еду солить. Для многих полных людей убрать лишнюю воду необходимо - эта скрытая отечность мешает похудению и нарушает обмен веществ. Поэтому «несолоно хлебать» хотя бы 5-7 дней в месяц очень полезно.

ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» министерства здравоохранения

Краснодарского края

[www.med-prof.ru](http://www.med-prof.ru)

# 7 шагов к идеальному весу



Эксперименты по сбрасыванию за месяц десяти и более килограммов обречены на неудачу, неизбежно способствуя образованию морщин и нарушению работы желудка. Предлагаемые семь шагов помогают плавно войти в новый режим питания.

**Шаг 1: больше движения!** Ни одна диета не даст результата при сидячем образе жизни.

Необходимые движения можно добрать: вместо просмотра телесериала пройтись в ближайший гипермаркет; почаще убирать квартиру; ходить пешком в гости, на работе не звонить в соседний отдел, а пройтись туда ножками... . Достаточно просто делать банальную утреннюю зарядку: 3-5 раз в неделю по 30-40 минут.



Длительные перерывы между приемами пищи провоцируют голод, побуждая есть больше, чем надо. Голод - враг похудения. Частое питание создает чувство постоянной сытости.

**Шаг 2: есть часто и понемногу!** Длительные перерывы между приемами пищи провоцируют голод, побуждая есть больше, чем надо. Голод - враг похудения. Частое питание создает чувство постоянной сытости.

Сытого человека не тянет на откровенно вредные высококалорийные лакомства Стремитесь к пяти приемам



пищи в день. Завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин придуманы не просто так!

Утренний бутерброд вполне может стать тоньше, ведь скоро вас ждет второй завтрак. Точно так же дробите и дополняйте низкокалорийными продуктами прочие приемы пищи ваше старание вскоре будет вознаграждено: обмен веществ ускорится и вес устремится к норме.

**Шаг 3: меньше жира!** Это не значит, что надо распрощаться с маслом, сыром и мясом. Многие продукты не такие уж и жирные, вы сами добавляете туда жир! Старайтесь меньше жарить, ибо любая жарка добавит блюду жиров и канцерогенов (ракообразующих веществ). Максимум жира в курице сосредоточен под кожей,



и именно в этом жире накапливается максимум «химии» и канцерогенов. Полезно готовить птицу, заранее сняв кожу. С мяса лишний жир то лучше срезать. А вот жирная рыба (лосось или палтус) похудению не повредит, напротив, в ней содержатся жирные кислоты, которых нам чаще всего недостает. Они нормализуют обмен веществ, поддерживают здоровье сосудов и даже помогают худеть! Вот только копченая и соленая рыба в этом плане бесполезны.

**Шаг 4: пить несладкое!** Газированные сладкие напитки, в том числе и фруктовые соки, для фигуры малополезны. Так что лучше от них отказаться, а если уж хочется сока - выпить овощ-



ной. Кофе и чай тоже лучше пить без сахара или с минимальным его количеством. Попробуйте покупать разные сорта, пить чай и кофе только свежесваренными и