

Как похудеть быстро без вреда для организма

Многие мечтают сбросить лишний вес за несколько дней, например перед началом отпуска, корпоративом или другим важным событием. Кто-то соблюдает разгрузочные дни, которые дают кратковременный эффект, а кто-то садится на полноценную диету и начинает заниматься спортом. Можно ли сбросить лишний вес быстро и без вреда для организма, рассмотрим в статье.

Быстрое похудение: как это работает?

Одна из задач похудения за небольшой срок — это оздоровить организм. По версии диетологов, есть несколько простых правил, соблюдение которых позволит похудеть безопасно и оставаться в форме как можно дольше:

- пить достаточное количество воды;
- соблюдать правильное питание;
- уделять время физическим упражнениям;
- высыпаться;
- выработать и соблюдать комфортный режим дня.

Эти советы известны всем, но многим бывает сложно придерживаться их постоянно. Перейдем к конкретным пунктам, как улучшить самочувствие, и сбросить несколько кг за максимально короткий период.

Пейте воду. Начинайте день с одного стакана воды, и в течение дня не забывайте утолять жажду. Сократите потребление кофе, чая с сахаром и пакетированных соков.

Ешьте! Следите за разнообразием рациона и оптимальным количеством приемов пищи, например 3 основных и 2 перекуса. Обращайте внимание на супы, печеные овощи, отварное мясо птицы, рыбу. На эти дни рекомендуем ограничить сладости, снеки и мучные изделия. Замените их на полезные фрукты, цитрусовые. Помните, что любые ограничения в еде должны внедряться постепенно.

Физическая активность. Начните с малого: рекомендуем заниматься по утрам несложной зарядкой или растяжкой. Ходите пешком на работу, выйдите на пару остановок раньше. Больше гуляйте и по возможности, замените подъемы на лифте ходьбой по лестнице.

Высыпайтесь! Постарайтесь расслабиться перед сном: примите ванну, зажгите свечи. Чтение перед сном также способствует релаксации.

Есть много способов, чтобы привести себя в форму за считанные дни, но не рекомендуем экспериментировать с изнурительными диетами, спонтанно увеличивать спортивную нагрузку, если занимаетесь в зале. Сбалансированное питание, качественный сон, немного постоянной физической активности помогут вам похудеть быстро, и с пользой.

<https://text.ru/antiplagiat/60169482b031a>