

<p>Title Потеря веса: Ошибки которых можно избежать</p> <p>Meta В чем причина медленной потери веса? Список 9 самых распространенных ошибок совершаемых при потере веса. Понимание и исправление ошибок.</p> <p>Основные ошибки при потере веса</p> <p>Некоторые люди очень легко избавляются от лишних килограммов, однако для большинства людей эта задача не является простой. Вы можете уменьшить размер порций, потреблять низкокалорийные продукты, отказаться от всего сладкого, регулярно бегать, но при этом все равно медленно терять вес.</p> <p>В чем причина медленной потери веса и сколько этих причин? Почему все так происходит? А вы уверены, что делаете все правильно?</p> <p>Мы собрали самые распространенные ошибки совершаемые при потере веса. С помощью опытных диетологов были найдены верные решения для того чтобы помочь достижению ваших личных целей. Исправление основных ошибок позволит легко и быстро похудеть.</p> <p>1. Вы не планируете свое меню заранее</p>	<p>Titolo Una perdita del peso: Gli errori che si può evitare</p> <p>Meta Qual'è la causa della perdita del peso lenta? La lista degli errori più diffusi durante la perdita del peso. La comprensione e la correzione degli errori.</p> <p>Gli errori principali durante la perdita del peso</p> <p>Alcune persone perdono i chili senza sforzi, però, per la maggior parte della gente non è facile. Potete fare le porzioni più piccole, mangiare i prodotti di poche calorie, rinunciare ai dolci, fare lo jogging regolarmente e allo stesso tempo perdere il peso molto lentamente.</p> <p>Qual'è la causa della perdita del peso lenta e quante sono queste cause? Perché succede così? Siete sicuri che fate tutto in modo corretto?</p> <p>Abbiamo raccolto gli errori più diffusi durante la perdita del peso. Con l'aiuto dei nutrizionisti esperti sono state trovate le soluzioni giuste per aiutarvi a raggiungere la vostra meta. La correzione degli errori principali vi premetterà di dimagrire presto e senza sforzi.</p> <p>1. Non pianificate il vostro menu in anticipo</p>
--	---

<p>Отсутствие здорового плана питания позволяет голоду застигнуть вас врасплох. Желая быстро утолить голод, люди почти всегда принимают не очень верные решения и съедают высококалорийную и нездоровую пищу.</p> <p>Чтобы избавиться от этой проблемы, необходимо заранее планировать свое меню. Вы должны планировать что будете есть сегодня и завтра. В идеале меню составляется на 7-14 дней и включает в себя самую разнообразную еду.</p> <p>Вспомните о своих любимых блюдах и, если в них много калорий, подумайте, как уменьшить их калорийность. Составьте список необходимых продуктов и идите в магазин. Так у вас дома всегда будут здоровые и полезные продукты.</p> <p>2. Вы скрываете что пытаетесь худеть</p> <p>Не следует скрывать от окружающих что вы стремитесь изменить свой образ жизни и хотите похудеть. Это позволит избегать ситуаций, которые будут затруднять процесс потери веса.</p> <p>В такой ситуации лучше честно признаться своим родным, друзьям и коллегам по работе, что вы худеете. Тогда вместо предложений поехать в фастфуд или сладкое, вы будете намного чаще получать приглашения в спортзал или на пробежку в парке. Поддержка близких принесет вам только пользу.</p>	<p>Se non avete il piano di nutrizione sano, potete sentire la fame in ogni momento. Per saziare presto la fame, la gente di solito fa la soluzione sbagliata e sceglie i cibi ipercalorici e non sani.</p> <p>Per evitare tale problema bisogna pianificare il vostro menu in anticipo. Dovete pianificare cosa mangerete oggi e domani. Il menu ideale deve essere pianificato per 7-14 giorni ed includere i cibi diversi.</p> <p>Ricordate i vostri piatti preferiti e nel caso se essi contengono troppe calorie cercate di diminuirle. Fate una lista dei prodotti necessari e andate a fare la spesa. Così a casa vostra avrete sempre i prodotti sani e salutari.</p> <p>2. Nascondete quello che cercate di perdere il peso</p> <p>Non dovete nascondere dagli altri che volete cambiare il vostro modo di vita e dimagrire. Questo permetterà di evitare le situazioni che renderanno difficile il processo del dimagrimento.</p> <p>In tale situazione è meglio confessare ai vostri parenti, amici e colleghi che volete perdere il peso. In quel caso al posto di invitarvi ad andare in fastfood o avere il dolce vi proporranno di andare in palestra oppure a fare una breve sgambata al parco. Il sostegno dei vostri vicini vi aiuterà tanto.</p>
---	---

3. Вы компенсируете потребление калорийной пищи тренировками

Если вы думаете, что после бега в парке вы можете позволить себе несколько кусков пиццы или что после посещения тренажерного зала вы имеете полное право съесть все, что хочется, вы совершаете ошибку. Такие компромиссы формируют плохие привычки питания и замедляют процесс потери веса.

Когда вы бегаете в течение 30 минут, организм за это время сжигает от 250 до 300 калорий. Если после пробежки потребить более 300 калорий, то это не будет способствовать потере веса.

В двух больших кусках пиццы может содержаться до 900 калорий. Если вы их съедите после пробежки вы потратите в 3 раза больше калорий чем сожгли. Если вы очень любите пиццу, выбирайте ту в которой не содержится высококалорийных ингредиентов и съешьте небольшой кусочек.

Физическая активность должна быть дополнением к диетам и сжигать накопленные жиры. Принимайте правильные решения и не используйте тренировки как компенсацию потребленной пищи.

4. Вы потребляете слишком много или слишком мало протеинов

Сегодня, диеты с высоким содержанием протеина находятся на пике популярности, и они действительно многих радует выдающимися результатами.

3. Compensate i cibi calorici che mangiate con gli allenamenti

Se pensate che dopo una breve sgambata al parco possiate permettervi qualche pezzo di pizza oppure che dopo aver visitato una palestra abbiate il diritto di mangiare quello che volete – sbagliate. Tali compromessi formulano le abitudini che fanno male al regime dell'alimentazione e rallentano il processo di dimagrimento.

Quando fate lo jogging durante 30 minuti, l'organismo consuma dalle 250 alle 300 calorie. Se dopo prendere il cibo che contiene più di 300 calorie, l'attività fisica fatta non favorirà la perdita del peso.

Due grandi pezzi di pizza contengono fino a 900 calorie. Se li mangiate dopo una breve sgambata – otterrete 3 volte di più delle calorie che avete consumato. Se vi piace tanto la pizza, scegliete quella senza gli ingredienti calorici e mangiatene un piccolo pezzettino.

L'attività fisica deve complementare le diete e bruciare i grassi accumulati. Fate le decisioni giuste e non usate gli allenamenti come un compenso dei cibi mangiati.

4. Consumate troppo piccolo oppure troppo grande volume di proteine

Oggi le diete, contenenti grande volume di proteine sono molto popolari ed essi piacciono a tanti a causa dei buoni risultati. Però, se usare tali diete troppo a lungo, l'organismo comincia a

Однако, если эти такие диеты использовать слишком долго, организм начинает ощущать дефицит необходимых питательных веществ, содержащихся в злаках, овощах и фруктах.

Сбалансированное и разнообразное питание способствует сжиганию накопленных жиров, улучшает самочувствие и обеспечивает нормальную пищеварительной системы. Мышцы и органы состоят из протеинов, поэтому их потребление должно быть разумным и ежедневным.

Если вы потребляете нормальное количество пищи, но в ней содержится мало протеинов, то это значит, что в ней много жиров и углеводов. Такое питание приводит к разрушению мышечной массы и накоплению жира.

5. Вы полностью исключаете из диет любимые, но калорийные продукты

Кардинальные изменения питания являются одной из основных причин неудач при потере веса. Без вина, шоколада, десерта и других не самых здоровых продуктов питания, даже самые правильные и полезные принципы питания могут стать невыносимыми.

Если вас преследуют навязчивые мысли о любимой еде, и она вам снится по ночам, измените это. Потребляете немного любимой пищи, но контролируйте этот процесс.

sentire la mancanza delle sostanze nutritive che possiamo trovare in cereali, frutta e verdure.

La dieta equilibrata e varia favorisce la combustione di grassi accumulati, migliora lo stato di salute e garantisce il funzionamento normale del sistema digerente. I muscoli e gli organi sono composti dalle proteine, ecco perchè il loro consumo deve essere ragionevole e quotidiano.

Se consumate una quantità normale dei cibi, però essa contiene poche proteine – significa che in essi sono troppi grassi e carboidrati. Tale nutrimento causa la distruzione di massa muscolare e l'accumulo di grassi.

5. Eliminate totalmente i prodotti preferiti che contengono troppe calorie dalla dieta

Il cambiamento cardinale dell'alimentazione è una delle cause principali del fallimento della perdita del peso. Anche i più utili e giusti principi dell'alimentazione possono diventare insopportabili senza di vino, cioccolato e gli altri prodotti non sani.

Se pensate e sognate spesso i vostri cibi preferiti – fate dei cambiamenti. Mangiate un po' di prodotti preferiti, però controllate questo processo.

Вы можете запланировать что в сутки будете потреблять не более 150-200 калорий любимой еды. Никогда не делайте исключений из этого правила. Если вы в один из дней не ели любимой пищи, это не повод для того чтобы переждать на следующий день.

6. Один день в неделю вы едите все подряд

Вы всю неделю едите овощные салаты, следите за потреблением калорий, бегаєте по утрам и вот наконец наступают выходные. Вы считаете, что вполне заслужили небольшое вознаграждение и один день можете объедаться всем самым вкусным.

Не совершайте такую ошибку. Один день неправильного питания может испортить все усилия по потери веса, которые вы предпринимали в течении недели.

7. Вы не следите за потреблением калорий

Ежедневное контролирование потребления калорий очень важно тех, кто пытается уменьшить вес. Чтобы упростить этот процесс, можете завести дневник питания и в нем суммировать все потреблённые калории.

Успехи не заставят себя долго ждать. Главное, не обманывайте себя и записывать реальную калорийность еды. Также не следует забывать записывать калории, содержащиеся в любом салате,

Potete pianificare di prendere non più di 150-200 calorie dei vostri cibi preferiti. Non fate mai le eccezioni per questa regola. Se un giorno non avete mangiato i vostri cibi preferiti – questo non significa che potete stramangiare il giorno dopo.

6. Un giorno della settimana mangiate tutto.

Tutta la settimana mangiate le insalate di verdure, contate le calorie, fate lo jogging di mattina ed ecco finalmente arriva il fine settimana. Pensate che abbiate meritato una piccola ricompensa e solo per un giorno potete mangiare tutto quello che volete.

Non fate questo errore. Un giorno dell'alimentazione sbagliata può mandare a monte tutti gli sforzi che avete fatto per dimagrire durante la settimana.

7. Non contate le calorie

Il controllo quotidiano delle calorie mangiate è molto importante per quelli che cercano di perdere il peso. Per semplificare questo processo potete fare il diario di alimentazione e calcolarci tutte le calorie mangiate.

Non dovrete aspettare a lungo per i successi. La cosa principale – è non truffare sé stessi e scriverci il contenuto calorico reale dei cibi. Inoltre, non dimenticate di scrivere le calorie d'insalata, una manciata delle nocciole o di un cucchiaino dell'olio d'oliva.

горсти орехов или ложке оливкового масла.

8. Вы пьете мало воды

О том, что воду нужно пить каждый день и в достаточном количестве все слышали тысячи раз, но вы уверены, что выполняете эту рекомендацию? Для того чтобы решить этот вопрос, возьмите и посчитайте сколько вы реально выпиваете воды в сутки.

Вода является отличным катализатором многих процессов в нашем организме: нейтрализует токсины, уменьшает чувство голода и ускоряет обмен веществ. Если вы хотите похудеть, то в зависимости от веса тела в сутки следует выпивать от 2,5 до 3,5 литров воды.

9. Вы пропускаете завтрак, не едите после 6 вечера или питаетесь нерегулярно

Чтобы похудеть необходимо меньше есть. Это правильный и логичный принцип питания, но он не всегда вызывает стабильную потерю веса и иногда может негативно повлиять на пищеварительную систему.

Потребление пищи должно быть равномерно распределено в течении дня. Нельзя пропускать завтрак, иначе в обед вы съедите очень много пищи. К тому же завтрак ускоряет метаболизм и обеспечивает организм энергией в первой половине дня.

Не нужно оставаться голодным после 6 вечера. Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до

8. Bevete poca acqua

Tutti hanno già sentito mille volte che bisogna bere una quantità sufficiente d'acqua ogni giorno, però, siete sicuri che seguite questa raccomandazione? Per rispondere a questa domanda calcolate una quantità reale d'acqua che bevete in un giorno.

L'acqua è un ottimo catalizzatore di tanti processi nel nostro organismo: neutralizza le tossine, diminuisce la fame e accelera il metabolismo. Se volete dimagrire, dovete bere dai 2,5 ai 3,5 litri d'acqua ogni giorno in dipendenza dal peso del corpo.

9. Saltate la colazione, non mangiate dopo le 6 di sera oppure non vi alimentate sistematicamente

Per dimagrire bisogna mangiare di meno. È un principio d'alimentazione logico e giusto, però non sempre garantisce una stabile perdita di peso e a volte può influenzare male il sistema digerente.

Il consumo dei cibi deve essere diviso ugualmente durante tutto il giorno. Non si può saltare la colazione, altrimenti mangerete troppo durante il pranzo. Inoltre, la colazione accelera il metabolismo e fornisce l'energia all'organismo per la prima metà del giorno.

Non soffrite della fame dopo le 6 di sera. L'ultimo pasto dovete prendere 2-3 ore prima di dormire. Se fate lo sport

сна. Если вы интенсивно занимаетесь спортом, то потребление достаточного количества протеинов на ужин предотвратит разрушение мышечного протеина.

В сутки следует питаться примерно 5 раз. Между тремя основными приемами пищи должно быть несколько перекусов.

intensivamente, il consumo della quantità sufficiente delle proteine per la cena preverrà la distruzione di proteina muscolare.

Dovete prendere il pasto circa 5 volte al giorno. Tra i pasti principali devono essere alcuni spuntini.