



Уже две недели пять отважных девушек из Cosmopolitan борются со своими привычками, учатся правильно питаться и регулярно заниматься спортом с удовольствием. В первой статье мы рассказали о том, по какому пути надо идти к новому образу жизни.

Теперь пришло время подводить первые итоги. За эти две недели каждая из нас потеряла по два-три килограмма. По словам фитнес-тренера Анны Миляевой – это норма. Причем первые свои килограммы мы потеряли, прежде всего, благодаря новой системе питания.

Главное правило – это некоторое количество продуктов, от которых придется отказаться на время похудения – это орехи, жирные сорта рыбы, бананы, хурма, виноград, жирные молочные продукты (более 2,5%). Конечно же, ты понимаешь, что табу налагается на все любимые нами вредные продукты – сладкую газировку, тортики и пирожные, колбасу. И уж точно придется забыть о фаст-фуде! Рядом с работой или учебой нет ничего похожего на здоровую кухню? Приготовься готовить еду дома и носить ее с собой! Вот увидишь – посмотрев на твои результаты, так начнут делать все окружающие, кому не наплевать на свое здоровье.

Первое правило питания – нужно много пить в течение дня много. Причем под словом «пить» мы подразумеваем не молочные коктейли или соки, а всего лишь воду или чай без сахара.

«На рабочем месте надо поставить поллитровую бутылку воды и пить понемногу в течение дня», - советует Аня Миляева. К вечеру количество воды надо сокращать, а вечерним чаепитиям и вовсе стоит положить конец – после восьми вечера пить нужно лучше совсем немного.

Второе правило – надо ежедневно есть медленные углеводы (крупы, зерновой хлеб, макароны). Но баловать себя ими можно только один раз в день – утром или днем. Например, если утром ты съела кашу или бутерброд с зерновым хлебом, то в обед ешь суп, рыбу (или курицу, мясо) и овощной салат. И наоборот: позавтракала нежирным творогом, значит, в обед сможешь съесть макароны, рис или картофель на гарнир (не

более 100 граммов).

И, наконец, третье правило, не надо смешивать белки. О блюдах вроде курицы в беконе лучше забыть! И если ты ешь на обед рыбу, то вечером лучше приготовить ужин с морепродуктами или куриной грудкой. А если обедаешь отварной говядиной, то на вечер приготовь салат «Греческий».

Таким образом, твой рацион будет выглядеть примерно так: завтрак (нежирный творог, яичница, каша), перекус (фрукт или йогурт), обед (суп, мясо и салат), перекус (йогурт или стакан кефира), ужин (овощной салат, нежирный творог или курица с овощами). При этом очень важно обращать внимание на продукты, которые ты будешь покупать для своего обновленного меню. Молоко, творог или йогурт должны быть не более 2,5% жирности. Йогурт старайся выбирать несладкий или хотя бы с небольшим количеством углеводов (до 16 в 100 граммах).

Фрукты лучше всего есть до трех-четырех дня, их можно заменить сухофруктами, но тогда вместо одного персика ты можешь съесть 5-6 штук кураги.

Последний прием пищи должен быть за два часа (нежирный творог или овощи) или за четыре часа до сна (нежирное мясо, курица, морепродукты и овощи). Старайся употреблять меньше сахара – вместо него в кофе можно добавлять стевию – это естественный заменитель сахара.

Соблюдать все эти рекомендации очень просто, голодной ты точно не останешься. Но уже через неделю ты почувствуешь себя лучше и бодрее.

Задавай вопросы нашему фитнес-тренеру Ане Миляевой. Автор лучшего получит индивидуальную консультацию. А ответы на самые интересные вопросы мы опубликуем на Cosmo.ru!

В следующий раз мы расскажем тебе, как сделать красивый пресс и тонкую талию.