

Что можно есть после 6 вечера?

Автор: Administrator
07.06.2013 20:40 -



Многие из нас мучаются вопросом - есть или не есть после 6 вечера? Пусть мы и ставим себе цель не есть после указанного времени, многие не справляются с поставленной задачей. Что же делать, если кушать хочется так, что невозможно заснуть?

Диетологи сходятся во мнении, что не есть после 18:00 вредно, так как организм остается без еды более чем на 12 часов. Лучший выход - перекусить чем-нибудь легким за 3 часа до сна.

Итак, что же подойдет для позднего ужина? Это все виды свежих овощей (помидоры, огурцы, морковь, сладкий перец, свекла, сельдерей) и фруктов (цитрусовые, яблоки, груши, гранаты, бананы). **Лучше всего из перечисленных - яблоки, цитрусовые и сельдерей.**

Сельдерей - вообще отдельный разговор. Это чудо овощ для желающих похудеть, ведь на его переваривание тратится больше энергии, чем поступает с ним.

Что можно есть после 6 вечера?

Автор: Administrator
07.06.2013 20:40 -

Также за 3 часа до сна можно есть рыбу, вареную или приготовленную на пару, кефир, нежирный творог. Если вы никак не можете наесться, можно порадовать желудок кусочком вареной куриной грудки.

Но помните, что бы вы ни ели на ночь, этого должно быть небольшое количество: 1 яблоко или 1 стакан кефира или 1 кусочек рыбки. Объедаться в любом случае нельзя!

Какая диета нужна лично вам? НАЧАТЬ ТЕСТ

Фото shutterstock.com

**Ученые уверяют, что от хлеба не полнеют
Пейте утром молоко, если хотите похудеть
Названо идеальное время для обеда
Хотите похудеть? Ешьте 9 раз в день!
Поздний ужин не влияет на фигуру**