



Новогодние каникулы позади, а значит, закончились и продолжительные застолья. Теперь женщинам не нужно ломать голову над тем, какой салат приготовить, зато перед ними встала новая дилемма - как избавиться от набранных килограммов.

Сотрудники НИИ питания РАМН дали совет, как прийти в форму после новогодних каникул. Они уверяют, что к диетам прибегать не стоит, **достаточно устроить себе разгрузочный день на кефире и яблоках, после которого перейти на 5-разовое питание.**

«Принимайте пищу 4-5 раз в день небольшими порциями, исключите или значительно ограничьте употребление продуктов, способствующих нарушению секреторной и двигательной функций органов пищеварения. К ним относятся специи, маринады, копчености, животные жиры», - поясняет врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Лейла Болатчиева и добавляет, что если вы мечтаете похудеть, то придется сократить употребление также жирной и сладкой пищи.

Изменить необходимо и физическую нагрузку. Если спортзалы не для вас, тогда **достат**

Как похудеть после новогодних праздников?

Автор: Administrator
14.06.2013 17:13 -

Очно ходить пешком минимум 30 минут в день.

Врач-диетолог Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава России Рузанна Еганян отмечает: «Нужно расширять двигательную активность. Если позволяет погода, стоит до метро не проехать на троллейбусе, а пройти. До квартиры не на лифте подняться, а пешком. Если нет возможности гулять каждый день в парке или ходить в спортзал, желательно увеличить хотя бы ежедневную бытовую активность».

Фото shutterstock.com

Как поддержать фигуру в тонусе?

Диеты по знакам Зодиака

Греческая диета

Спорт для похудения: чем заняться?

Самая эффективная дробная диета