

Какие продукты мешают похудеть?

Автор: Administrator
14.06.2013 12:10 -



Иногда диеты, даже самые строгие, не работают из-за присутствия в рационе питания какого-либо одного продукта. Диетологи рассказали, какие продукты мешают сбросить лишние килограммы.

Специалисты уверены, что есть несколько продуктов, которые не только не ускоряют похудение, а, наоборот, - замедляют процесс потеривеса.

Так, в первую очередь всем, кто хочет избавиться от **лишнего веса**, необходимо **исключить из рациона питания маргарин и майонез**.

Эти продукты богаты жирами и даже низкокалорийные их версии не способны снизить риск набора веса.

Еще один **враг фигуры - сыр**. Его лучше заменить творогом или брынзой. Причем речь идет как о твердых, так и плавленых сырах.

Осторожной стоит быть и с мясом. Говядину и свинину нужно заменить белым мясом или рыбой.

Придется **отказаться и от сладостей: шоколада**, мороженого и кондитерских изделий,

Какие продукты мешают похудеть?

Автор: Administrator
14.06.2013 12:10 -

в состав которых входит крем.