

Методика похудения для ленивых – «ладошка»

Современный человек, следящий за своим здоровьем и весом, в идеале должен следить за калорийностью рациона и составлять его в соответствии со своими энергозатратами. Хорошими помощниками являются специальные гаджеты и приложения для мобильных. Бесплатных онлайн-счетчиков полно в сети интернет.

Ну а что делать тем, у кого или нет такой возможности, терпения, желания постоянно утруждать себя подсчетом калорий, или, что чаще всего бывает, просто лень? Не огорчайтесь, выход есть. Это – простое, пускай даже примитивное «правило ладошки», но оно неплохо работает.

Суть метода проста. Практикой установлено, что объем принятой за 1 раз пищи должен уместиться в вашу ладонь, тогда она полностью усвоится и не отложится в запасы.

Это – упрощенный способ быстро похудеть. А если его немного усложнить, это поможет еще и соблюдать правильные пропорции между белками, жирами и углеводами:

- размер середины ладони – количество белковых продуктов (мяса, рыбы, грибов, творога и других молочных изделий);
- небольшая пригоршня – количество углеводной пищи, включая сладости, мучное, картофель;
- объем большого пальца – количество жиров;
- объем кулака – количество необходимых овощей.

Наглядно схема питания показана на рисунке:



Безусловно, подобный метод нельзя отнести ни к научным, ни к точным, но он проверен на практике. Причем приведенные ориентиры рассчитаны для тех, кто привык перебарщивать с едой и только лишь начинает сбрасывать вес. В дальнейшем, после адаптации рекомендовано постепенно снижать количество ингредиентов пищи, и результат не заставит долго ждать.

Успехов вам, будьте стройны, бодры и здоровы!