

Простой способ избавиться от лишних килограммов

А вы заметили, что наш вес прибавляется, в основном, в выходные, в праздники, в период отпуска? И наверняка вы знаете причину, это – частое посещение холодильника, бесконечные перекусы, желание съесть чего-нибудь вкусенького, ведь на работе такой возможности нет. А теперь узнайте, что при этом происходит, почему набирается вес.



Организм человека устроен очень мудро. На любое наше действие или бездействие постоянно вырабатываются десятки различных гормонов – то в большем, то в меньшем количестве. Они управляют работой всех органов и обеспечивают гомеостазис – постоянство организма.

В частности, гормон инсулин, регулирующий уровень сахара, вырабатывается не только на сладкую, углеводную пищу, а на любую. Когда идет выброс в кровь инсулина, то подавляется выработка жиросжигающих гормонов, в частности, гормона роста – соматотропин. Чем чаще мы едим, тем больше вырабатывается инсулина и меньше соматотропина. Вот и выходит, что, когда мы «кусочничаем» хоть понемногу, набираются килограммы, которые не так просто сбросить.

Проблему решить очень просто. Когда у вас свободный день и есть возможность «бомбить» холодильник, просто откажите себе в этом, как и в обычные рабочие дни. Ешьте, как всегда, в определенные часы – завтрак, обед, ужин, кто-то предпочтет второй завтрак и полдник – неважно. Разница допустима лишь в том,

что в выходные вы можете приготовить более изысканные блюда, разнообразить меню. Но режим питания и количество пищи должны быть, как обычно.

Из отзывов на форумах видно, что люди, которые применили этот простой метод, сбрасывали от 4 до 8 кг лишнего веса за месяц. Разве это не результат? Попробуйте и вы.

Важно: метод не касается тех, кто получает диетическое питание по поводу заболеваний, после оперативных вмешательств, их рацион должен соответствовать рекомендациям врача.