



Известно ли вам, что можно с легкостью похудеть на целых 600 г всего за неделю? А это вполне реально, если вы будете активно заниматься спортом и потреблять калорий немного меньше допустимой нормы. Придерживайтесь следующих правил и вам обеспечен сброс ненужных килограммов.

1. Не нужно кушать редко. Наоборот, лучше кушать мало, но часто (5-6 раз в день), нежели съесть за один присест все, что есть в холодильнике. Помните, что правильное питание приносит только пользу вашему организму: позволяет избавляться от лишнего жира, также контролирует уровень сахара в крови, придает вам сил и энергии, которой хватает на целый день и, что немаловажно, помогает худеть!

2. Спорт, спорт и еще раз спорт. Помните, что физические упражнения должны стать для вас лучшим другом. Но следует обратить внимание на то, что обычное время, которое вы затрачивали на тренировку (около 40 минут) лучше раздробить на 2 цикла – утренний (в основном это пешие прогулки до завтрака) и полуденный. Хорошего результата вы сможете достичь, если будете выполнять этот комплекс упражнений на протяжении месяца по 5 раз в неделю.

3. Завтрак – это святое. Не зря говорят, что завтрак нужно съесть самому! Отложите все дела. Как бы вы не опаздывали на работу или на деловую встречу не обращайтесь на это внимание. Для вас главное – позавтракать, ведь пища, потребляемая с самого утра, дает основную энергию организму. И если вы не подпитываете организм едой с утра, то он будет выживать за счет накопленного жира. Калории дают тепло организму, с помощью которого ускоряется обмен веществ.

4. Старайтесь уделить время спорту с утра, ведь физическая нагрузка способствует регулированию аппетита на протяжении всего дня. Люди, занимающиеся спортом с утра, не ощущают большого голода.

5. Известно, что человек на 80% состоит из воды, следовательно, уровень воды в организме всегда нужно поддерживать в норме. Если вы будете ограничивать себя в

## **Худей на 600 гр каждую неделю**

Автор: Administrator  
11.03.2013 12:08 -

---

потреблении воды, то у организма рано или поздно наступит обезвоживание, он будет стараться сохранить воду в себе, что рано или поздно приведет к тому, что вы начнете набирать вес. Умеренное потребление воды позволит сократить вес и вывести лишнюю жидкость из организма.