

После праздников: борьба с килограммами

ОБРАЗ ЖИЗНИ Праздники закончились. Кроме положительных эмоций, они принесли и некоторые проблемы. Многие женщины успели набрать лишние килограммы. Настало время вернуть себе прежнюю стройность

ВИКТОР СЕРГЕЕВ

По мнению диетологов, после праздничных застолий не стоит сразу «сажать» себя на строгую диету, так как вам не удастся быстро добиться желаемого результата без ущерба для здоровья.

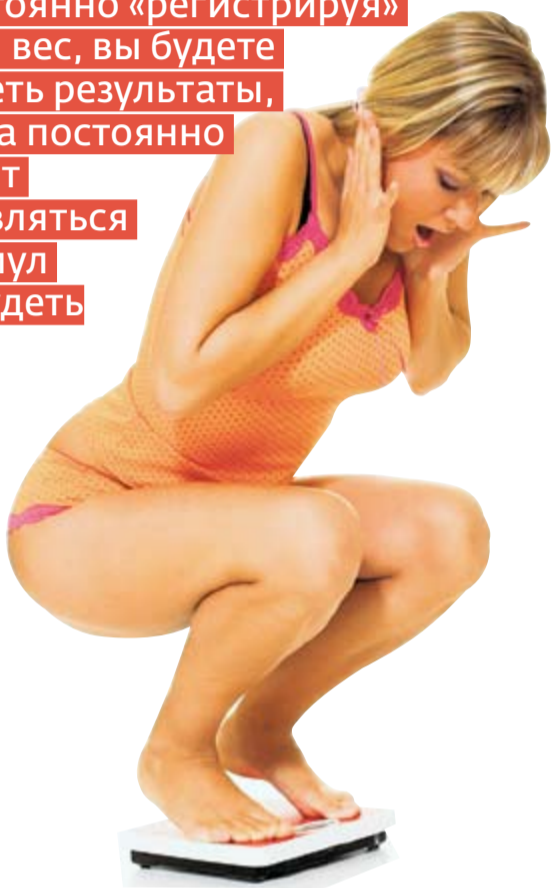
Во-первых, лишний вес набирается довольно медленно, и то, что мы принимаем за жир, на поверку может оказаться обычной водой.

Вторая тонкость новогодних лишних килограммов давно подмечена и медиками, и психологами — они уходят сами по себе после окончания праздников: начинаются будни, работа или учеба, а вместе с ними возвращаются и стрессы; а лишние килограммы их боятся как огня. Даже три лишних килограмма уйдут за неделю-другую. Не сами, конечно, а с вашей помощью и при соблюдении нескольких простых правил.

Правила и мотивация

Главное правило — никаких голодовок и строгих диет. Лучше добиваться незначительных, но устойчивых результатов, чем стремиться

Постоянно «регистрируя» свой вес, вы будете видеть результаты, тогда постоянно будет появляться стимул похудеть



к резкому похудению. Ведь оно так недолговечно.

Следует отметить, что лучшее похудение — структурированное. Помимо четко разработанной программы, здесь нужно иметь в виду и постоянное ведение дневника собственной диеты. Записывайте в него всё, что связано с вашим снижением веса: наименования продуктов, которые вы едите (можете снабжать эти записи и количеством калорий, употребленных за день), занятия спортом... Еще один превосходный способ мотивации себя к активным действиям по снижению лишнего веса — фотографирование. Снимите себя в первый день диеты, затем — через неделю, 10 дней, две недели и наконец — через месяц. Вы увидите наглядный результат, дающий стимул похудеть ещё сильнее. И, что еще более приятно, вы не просто захотите срочно похудеть, но у вас появится желание и впредь поддерживать себя в такой отличной форме.

Изменение рациона

Стоит подкорректировать и рацион питания. Уменьшите потребление мучного, сладкого, острого,

соленого; можно устроить и разгрузочный день-другой. Вареные продукты и приготовленные на пару блюда также помогут прийти в форму. Очень кстати окажутся и разнообразные супы. А если вы приобрели больше трех лишних килограммов, то действуют те же правила плюс физические нагрузки.

Следует также запомнить, что ваша диета должна быть сбалансированной, содержать достаточное для здорового функционирования организма количество углеводов, белков и жиров. Соблюдайте это правило, даже если вы хотите срочно похудеть, иначе вы рискуете нанести непоправимый вред своему здоровью.

В любом случае, какие бы вы ни выбрали программы, похудение лучше всего начинать с консультации врача. И, конечно, будьте разумны: анорексия ещё никого не делала привлекательней.

Ссылки по теме

▶ www.diet.passion.ru
▶ www.pohudeu.ru
▶ www.fantissimo.ru

ПОДРОБНЕЕ НА САЙТЕ ▶ UTROSPB.RU

НЕЗАМЕТНЫЕ ВНУТРИУШНЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
производство Швейцария
ЦЕНА 10500 РУБ. АКЦИЯ

570-59-25, СЛУХМАСТЕР 8-911-282-31-71
Бесплатный вызов специалиста на дом
Спасский переулок, дом 12
(1 мин. м. Сенная-Садовая-Спасская)

вопрос-ответ

В аптеках продается целая серия чешских препаратов Геладринок и Кальцидринок по оздоровлению всей опорно-двигательной системы. Чем они отличаются?

Чешские комплексные препараты на основе пептидов коллагена Кальцидринок и серия Геладринок разработаны чешскими специалистами для разных стадий заболевания и состояния человека, но все они призваны уберечь суставы и позвоночник от разрушения. Кальцидринок предотвратит травмы и переломы, поможет при их заживлении, восстановит подвижность позвоночника и суставов.

Геладринок Артродиет защищает не только суставы, но и сосуды от разрушения. Геладринок форте обеспечивает комплексную регенерацию суставов, предотвращает разрушение хряща. Геладринок фаст снимает воспаление и отеки суставов, обеспечивает движение без боли. Геладринок Плюс питает весь опорно-двигательный аппарат. Все препараты содержат также богатый витаминно-минеральный комплекс, глюкозамин и хондроитин и другие ценные компоненты; выпускаются в форме капсул или порошка.

www.geladrink.ru

ЧЕШСКИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

Геладринок Плюс Питание для суставов
Геладринок Форте Восстанавливает и защищает суставы и позвоночник
Кальцидринок Питание для костей
Геладринок Фаст Защищает суставы и сосуды

Снижает боль и воспаление

www.geladrink.ru
Спрашивайте в аптеках города:

717-68-20, 764-05-05, 305-50-06, 560-12-46, 776-33-79, 322-07-20, 380-78-36, 373-95-45, 432-41-82, 592-33-45
Бесплатная доставка 24 часа 336-87-66
Телефон для справок 943-50-95

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

приглашаются пациенты
с гипертонической болезнью
с нарушениями липидного обмена
с инфарктом миокарда
с хронической обструктивной болезнью легких
с бронхиальной астмой
для **бесплатного** обследования и лечения

в рамках международных медицинских программ
Московский проспект, 148Д,
1 этаж, ООО «Институт медицинских исследований»
369-24-86 пн-пт, 12.00-16.00

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
от официального партнера европейской компании **OTICON**
новая связь с миром звуков

Медицинский центр слухопротезирования предлагает комплексное оказание услуг в сфере подбора средств реабилитации для лиц с нарушенным слухом: консультация, подбор, настройка и продажа сертифицированных слуховых аппаратов. Для реабилитации слуха используются самые современные, цифровые аппараты, беспроводные технологии и дизайнерские решения, которые обеспечивают максимальную разборчивость речи, тонкое восприятие звуков. Прием ведет квалифицированный врач сурдолог-оториноларинголог.

Московский пр. 32, 2 минуты от ст. м. «Технологический институт»

Скидки на миниатюрные заушные до **50%**
Бесплатное пробное ношение
Годовой запас батареек в подарок

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

715-95-00, 712-71-05, 920-35-90

Интернет-магазин видеоигр «www.GameBuy.ru»
продажа лицензионных игр для приставок и ПК

РАСПРОДАЖА ИГР:
игры для PS3 от 790 р.
игры для Xbox 360 от 499 р.
игры для PC от 99 р.

предъявителю — скидка 50 р.
СПб, Лиговский пр., 92Д. Тел. 448-37-89