

С приближением лета многие люди начинают задумываться о лишнем весе, придерживаться строгих диет. Однако стремительное похудение может быть чревато проблемами со здоровьем – предупреждают специалисты Цифровой клиники Страхового Дома ВСК. Кроме того, при резкой потере веса лишние килограммы могут также быстро вернуться, только в еще большем объеме. Так, если начинать худеть прямо сейчас, то не стоит сбрасывать до июня больше 4 кг. Врач-диетолог Цифровой клиники составила 3 простых рекомендации для желающих избавиться от лишнего веса к лету.

Процесс похудения не рекомендуется начинать с каких-либо строгих диет. Во-первых, ограничения рациона не всегда могут соответствовать принципам здорового питания. Также не стоит забывать, что весна – это период возможного обострения желудочно-кишечных заболеваний.

При этом, чем ниже темпы снижения веса, тем выше шанс сохранить результат надолго. При здоровом похудении человек теряет не более чем 0,5–1 кг массы тела в течение недели (или же 5-10% от массы тела в течение 3-6 месяцев). При составлении рациона питания можно использовать метод Гарвардской тарелки, который никак не противоречит принципам здорового рациона, и в тоже время является эффективной альтернативой постоянному подсчету калорий. Суть диеты заключается в том, что овощам, зелени и фруктам надо уделять минимум половину тарелки при каждом приеме пищи. Еще четверть отводится белкам, и остальная часть – углеводам.

Для того, чтобы похудеть быстро и без вреда для здоровья, стоит придерживаться трех простых принципов:

разнообразии в рационе свежих фруктов и овощей – каждый день не забывайте съедать 400-500 грамм овощей и фруктов. Ягоды также являются вариантом здорового перекуса. Это позволит получить витамины в большем объеме, чем при приеме любого БАД;

физическая активность – даже для людей, не готовых к походам в спортзал, есть множество вариантов найти спорт по вкусу. Это может быть просто пешая прогулка на свежем воздухе, игра в бадминтон, катание на велосипеде;

эстетика в приемах пищи – согласно ряду исследований, при красивой подаче блюд на 10-20% снижается количество съеденной пищи. Подобным эффектом обладают также ужин или обед в приятной компании или интересная беседа.

«Снижение массы тела несет не только эстетическое удовлетворение, но еще и благотворно влияет здоровье. Ведь избыточный вес становится причиной возникновения сахарного диабета, проблем с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом. Но подходить к процессу похудения нужно с умом. Чтобы избежать вреда для здоровья – обратитесь к профильному специалисту, например, к врачу-диетологу. Он сможет не просто составить оптимальный рацион питания, но и учесть при этом индивидуальные особенности организма, наличие хронических заболеваний в анамнезе. Так, при проблемах с желудком может быть противопоказано потребление сырых овощей и фруктов», — отмечает Полина Шубина, врач-терапевт, диетолог Цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования