

СБРОСЬ ЛИШНЕЕ!



простые советы для нормализации веса

- ✓ **Научитесь пить воду!** Простую чистую воду – не менее 1,5–2 литров в сутки. Выпивайте 1 стакан натощак – за полчаса до завтрака – и по 1 стакану за 30–40 минут до каждого приёма пищи. Воду можно подкислить долькой лимона или лайма: это ускоряет обмен веществ.
- ✓ **Питайтесь 4–5 раз в день** (каждые 2,5–3 часа) маленькими по объёму порциями (не больше 250 мл).
- ✓ **Ограничьте потребление** тех продуктов, которые легко пополняют жировое депо: сладостей, мучного, мороженого, майонеза.
- ✓ **Откажитесь от фаст-фуда** (гамбургеров, чипсов, солёных орешков, сухариков), а также от газированных напитков и полуфабрикатов, мясных деликатесов, суши, соевого соуса.
- ✓ Картофель, белый рис и макароны ешьте **не более 2 порций в неделю**.
- ✓ **Недосаливайте все блюда**, а салаты из свежих овощей вообще не солите (вместо соли можно добавить немного тёртого сыра).
- ✓ **Отдавайте предпочтение цельнозерновому хлебу** (200 г в день такого хлеба вполне допустимо).