



Эффективное похудение: меню на неделю

Актуальная подборка

В чем проблема?

Если перефразировать известную фразу из мультика про мед, то в контексте диет получится такая поговорка: «Лишний вес — дело такое, если его вдруг нет, то потом он сразу есть!». Действительно, каждый, кто хоть раз соблюдал диету, жестко ограничивая себя в любимых продуктах, вкусных перекусах и прочих радостях, знает: полученный эффект в виде стройной фигуры и ощущения легкости и бодрости остается совсем ненадолго. Стоит вернуться в свой обычный режим питания, потерянные килограммы снова тут как тут.

Что будем делать?

Собственно, в формулировке проблемы и кроется ответ. Для эффективного похудения, долговременного сохранения результата и контроля над весом нужно в корне поменять подход к питанию, сбалансировав свой рацион и приобретя

правильные пищевые привычки. Простыми словами это значит, что нужно начать вдумчиво подбирать продукты таким образом, чтобы организм вовремя получал все необходимые ему питательные вещества в разнообразных и вкусных блюдах. И желательно, чтобы приготовление еды при этом не занимало много времени — иначе никакой силы воли не хватит все время проводить за плитой!

Решение — есть!

Причем, как в прямом, так и в переносном смысле. Решение — есть 3-5 раз в день разнообразную и сбалансированную пищу. Такую, как предлагает Herbalife — эти продукты богаты белками и другими полезными витаминами и микроэлементами, с ними легко составить полноценное меню, а процесс приготовления каждого блюда в среднем занимает несколько минут. Мы составили примерный список продуктов, с которыми ваши завтраки, обеды, ужины и перекусы будут помогать вам эффективно худеть и сохранять полученные результаты надолго.

На завтрак:

- [завтрак Herbalife](#): Протеиновый коктейль Формула 1, Растительный напиток Алоэ и Травяной напиток. Сбалансированный и низкокалорийный, такой завтрак обеспечит энергией на весь день и поможет эффективно снижать вес. Важное преимущество — готовится он всего за 3 минуты!

- для поддержки пищеварительной системы вы можете также добавить к завтраку Herbalife овсяно-яблочный напиток, в нем содержится комплекс натуральных пищевых волокон, которые помогают поддерживать нормальную работу пищеварительной системы.

На обед:

- вкусный и ароматный томатный суп с базиликом от Herbalife — он готовится всего за минуту и помогает не только эффективно контролировать вес, но и насыщает организм необходимыми питательными веществами благодаря своему сбалансированному составу

- куриное филе, приготовленное на пару и 200 г салата из свежих овощей — такой обед богат белком и витаминами

- суп на овощном бульоне, 200 г сезонных овощей, немного хлеба из муки грубого помола

- запеченная в духовке рыба и 200 г салата из свежих овощей

На ужин:

- 200 г нежирного творога и 200 г салата из свежих овощей

- 300 г рыбы, приготовленной на пару и тушеные овощи на гарнир

- 300 мл легкого супа на овощном бульоне

- 300 г куриного филе или креветок, 200 г салата из сезонных овощей

Для перекусов:

- овсяно-яблочный напиток Herbalife
- протеиновые батончики Herbalife, сладкий перекус без лишних калорий — батончик дает длительное чувство сытости и помогает эффективно контролировать вес
- Протеиновый коктейль Формула 1 — можно выбрать из 7 аппетитных вкусов и полноценно перекусить всего за 2 минуты!
- 100 фруктов и йогурт без добавок
- 100 г сезонных ягод и цельнозерновые крекеры — полноценный витаминный заряд и чувство сытости в промежуток между основными приемами пищи