



Полезный перекус

Чем перекусывать, чтобы талия уменьшалась, а чувство насыщения увеличивалось?

В период коррекции веса желание скушать тортик возрастает в десятки раз. Особенно в первые дни, когда организм только привыкает к новому рациону и испытывает стресс. По этой причине большинство снижающих вес срываются и не добиваются результатов.

Людям, следящим за своим весом, необходимо правильно и сбалансированно питаться. Легкие перекусы позволяют утолить голод между основными приемами пищи, и если правильно подбирать продукты, они помогут не набрать, а, наоборот, сжечь калории. Перекусывать — очень полезная привычка. Своевременное потребление здоровой, полезной пищи спасет от вечернего обжорства и поможет похудеть. Чем же перекусывать, чтобы талия уменьшалась, а чувство насыщения увеличивалось?

В первую очередь вам придется отказаться от чаепития с булочками, бутербродами, тортиками и конфетами. Но чем же заменить любимые вкусности и утолить голод без вреда для фигуры? Сколько раз можно перекусывать в промежутках между основными приемами пищи?

На эти вопросы есть ответы : два-три раза в день можно быстро перекусить легкими продуктами, например, яблоком, протеиновым коктейлем Формула 1 или батончиком, а также орехами и сухофруктами с низкокалорийным йогуртом. Протеиновые продукты легко и надолго утолят чувство голода, обеспечивая организм витаминами и минералами, а фрукты улучшат работу кишечника.

Старайтесь разделить приемы пищи на 5-6 раз в день, небольшими порциями, где 2-3 раза приходится на легкие здоровые перекусы. Тогда желудок не будет перегружаться, пища начнет лучше перевариваться, тем самым ускоряя обмен веществ. Для перекусов в рацион можно включать продукты, содержащие растворимую клетчатку, например: фасоль, горох, овсяные отруби, яблоки, манго, цитрусовые, брокколи, морковь, спаржа, сельдерей.

Интересно: диетологи и ученые со всего мира утверждают, что люди, которые употребляют в пищу цельные зерна, меньше подвержены заболеванию сахарным диабетом.



Одними из самых полезных перекусов являются второй завтрак и полдник. В качестве второго завтрака можно использовать протеиновый коктейль Формула 1 Herbalife. Всего 92 ккал в порции при приготовлении коктейля на воде (или 217 ккал при приготовлении с 250 мл обезжиренного молока). Протеиновый коктейль Формула 1

легок и быстр в приготовлении и представлен в 6 вкусах. В коктейль можно добавить 1 яблоко или половинку банана, ягоды или хлопья овсянки.

Также утолить голод помогут протеиновые батончики Herbalife: батончик цельнозерновой с шоколадом Формула 1 Экспресс или протеиновый батончик Herbalife с цельными орехами. Батончики идеально подойдут для здорового перекуса и обеспечат организм порцией белка (в 1 батончике 10 г белка и всего 139 ккал).
Заказать продукцию можно перейдя по **ссылке**

Для заказа продуктов, богатых протеином, заполните форму ниже: