



## Советы о питании, которым нельзя следовать

А вы знали, что есть после 6 можно?

Расставаться со стереотипами всегда трудно: веришь во что-то долгие годы, а оказывается, что это всего лишь миф. Но развеивать их необходимо, иначе путь к лучшей форме будет тернистым и долгим! Более того, укоренившиеся заблуждения могут принести серьезный вред здоровью и фигуре. Рассказываем, какие советы и правила, касающиеся питания, стоит забыть навсегда.

*Вредный совет №1: Нельзя есть после шести*

Считается, что еда после 6 часов приводит к набору лишнего веса, поскольку вечером метаболизм замедляется и все калории перерабатываются в жир. Но это заблуждение! Единственный способ снизить вес – потреблять в сутки [меньше](#)

[калорий](#), чем тратить. Если отказаться от ужина, но при этом перебрать калорий в течение дня, вес останется на месте. Лучше всего есть за 3-4 часа до сна. Конечно, если вы ложитесь в 10, то 6 вечера как раз и будет оптимальным временем для ужина. Но если позже, не стоит мучить себя голодом весь вечер – от этого к холодильнику будет тянуть только сильнее, и избежать вечернего переедания будет трудно.

### *Вредный совет №2: Нужно отказаться от жиров*

По распространенному мнению, жиры вредны для фигуры и здоровья. Это не совсем так. С одной стороны, жиры действительно более калорийны, чем остальные нутриенты (1 г белка – 4 ккал, 1 углеводов – 4 ккал, 1 жира – 9 ккал). Поэтому их нужно меньше, чем остальных питательных веществ. Но, с другой стороны, отказ от жиров нарушает обмен веществ, не позволяет усвоиться витаминам А, D и Е, ведет к преждевременному старению кожи, затрудняет работу печени. Правда, стоит отдавать предпочтение ненасыщенным жирам, которые содержатся в рыбе, икре, семенах и орехах, растительном масле (особенно в льняном, конопляном и кедровом), авокадо. А вот насыщенных жиров лучше избегать. Они прячутся в майонезах, колбасах, кондитерских изделиях, многих сырах.

### *Вредный совет №3: Углеводы – путь к лишнему весу*

Вслед за жирами постоянным нападкам подвергаются и углеводы. Наверняка вы не раз слышали рекомендацию полностью исключить их из рациона. Но углеводы – наш главный источник энергии, без которого мы не сможем двигаться и даже мыслить! Для фигуры опасны лишь простые углеводы (содержатся в выпечке, сладостях, мюсли, кукурузных хлопьях, манной крупе и других продуктах), поскольку они быстро усваиваются и пополняют жировую массу тела. А вот сложные углеводы расщепляются долго, а значит, не так сильно влияют на вес тела и наполняют энергией на несколько часов. Они есть в овощах, крупах и злаках, а также таких продуктах Herbalife, как Протеиновый коктейль Формула 1, Белковый батончик Формула 1 Экспресс и Протеиновые батончики, которыми вкусно и полезно дополнять свой рацион.

### *Вредный совет №4: Перекусы вредят фигуре*

Разумеется, сладкие высокоуглеводные перекусы дают лишь кратковременное чувство сытости и быстро превращаются в жировые отложения. Однако пара перекусов в день все же необходима, чтобы избежать острого чувства голода между основными приемами пищи и, как следствие, переедания. [Идеальный перекус](#) должен

содержать белок и клетчатку, чтобы чувство сытости длилось дольше. Эти нутриенты – основа Протеиновых батончиков Herbalife, которые обладают сочными вкусами (Шоколад-арахис, Ваниль-миндаль и Лимон).

#### *Вредный совет №5: Раздельное питание помогает снизить вес*

Считается, что ферменты организма способны перерабатывать пищу только в определенных сочетаниях, поэтому приверженцы такого рациона не употребляют, например, белки с углеводами или белки с жирами. Но давно доказано, что набор ферментов позволяет одновременно переваривать все макронутриенты. А худеют люди просто потому, что тщательно подбирают продукты и снижают потребление калорий. Никакого практического смысла раздельное питание не имеет.

#### *Вредный совет №6: Соки так же полезны, как и сами фрукты*

Стакан свежесжатого апельсинового сока кажется нам кладезем витаминов. Но на самом деле вместе с твердыми частями из сока пропадают [пищевые волокна](#) и значительная часть ценных веществ. Гораздо полезнее съесть целый фрукт или измельчить его в смузи. А пакетированные соки и нектары и вовсе стоит обходить стороной, так как в них слишком много сахара, то есть [пустых калорий](#).

Относитесь критически к любым советам, что они помешали вам добиваться своей лучшей формы!