



7 весенних продуктов для похудения

С наступлением весны хочется скорее избавиться от набранных за зиму лишних килограммов и ощутить легкость во всем теле! 7 сезонных продуктов для весеннего меню, которые помогут вам быстрее достичь желаемых результатов.

Проблема лишнего веса актуальна во всем мире. Именно с наступлением весны возрастает количество желающих привести себя в отличную форму: холодное время года отступает, и так хочется ощущать легкость во всем своем теле и поскорее избавиться от набранных за зиму лишних килограммов!

Среди ваших близких или знакомых наверняка найдется человек, а иногда и не один, пытающийся заметно и быстро сбросить лишний вес. Залогом успеха в этом начинании является переход на сбалансированные блюда, помогающие нормализовать рацион и сохранить достигнутые результаты надолго, ведь после весны наступит лето и отличной формой еще больше захочется насладиться в период купального сезона и легких платьев.

Грамотно составляя свое весеннее меню, при этом нагружая организм физическими активностями, вы быстро и эффективно приведете свое тело в норму, теряя лишние килограммы.

Диетологи всего мира давно призывают отказаться от голодания и изнурительных диет, вместо этого советуют всем заменить вредные продукты на полезные. Весной на прилавках магазинов появляются сезонные фрукты и овощи, включив которые в свой рацион, процесс снижения веса будет еще проще и вкуснее.

Давайте разберем, какие же сезонные продукты лучше всего весной:



1) Главным весенним продуктом для снижения веса по праву считается **свежая зелень**. Ее обязательно включаем в свой ежедневный рацион, чтобы восполнить недостаток витаминов после зимы и избавиться от лишних килограммов, ведь калорийность зелени не превышает 35-40 ккал на 100 г.

2) Для жителей мегаполисов, где загрязненность воздуха в весенний период очень высока, особенно полезными станут **свежие помидоры**. Содержащийся в них ликопен защитит клетки организма, уставшего от зимы и холодов, а также от негативного влияния окружающей среды.

3) Далее по списку незаменимых весенних продуктов идут **цитрусовые**: лимон, грейпфрут, апельсин, лайм. Их употребление благоприятно влияет на здоровье

организма, так как в их состав входит огромное количество витамина С, способствующего укреплению иммунитета. Кроме того, в цитрусовых содержатся [витамины А, группы В и D](#), а также витамин Р.

4) К полезным весенним овощам можно отнести **спаржу**. Как и многие другие весенние продукты, спаржа содержит минимальное количество калорий (21 калорию на 100 грамм) и огромную дозу полезных для организма витаминов и минералов.

5) Еще один весенний овощ - **артишок**, богатый ценным растительным белком и клетчаткой. Включив его в свой рацион, можно не только сбросить лишний вес, но и заметно улучшить состояние волос, кожи, а также работу пищеварительной системы.

6) Всем известно, что в рыбе и морепродуктах содержится кладезь витаминов, минералов, белка, фосфора и незаменимых полиненасыщенных Омега3 и Омега6 кислот, поэтому морские деликатесы будут крайне полезны и важны для ослабленного организма весной. Для тех, кто следит за весом, лучше всего подойдут **нежирные сорта рыбы**: треска, хек, пикша, минтай (70–90 ккал на 100 г), креветки и кальмары (100–120 ккал).

7) Молодой редис – один из самых диетических и богатых витаминами и минералами продуктов, появляющихся на прилавках магазинов уже в первые месяцы весны. Он богат витаминами С, витаминами группы В, калием, железом и полезными кислотами. Низкая калорийность редиса (14 ккал на 100 г) делает его настоящей находкой для разнообразного весеннего меню.

Главный принцип успешного снижения веса – сокращение количества калорий. Однако, переход на сокращенный дневной калораж не всегда дается легко. Например, в первое время вы часто можете чувствовать голод и тягу к совсем не диетическим продуктам. Чтобы этот период был для вас максимально комфортным, советуем добавить в рацион [протеиновый коктейль Формула - 1](#) – он богат полезными нутриентами, белком и клетчаткой, которые обеспечат чувство сытости на несколько часов.

Все перечисленные продукты становятся легкодоступными с наступлением весны и отлично сочетаются друг с другом. А еще, из них можно приготовить очень много полезных и [очень вкусных блюд!](#)