



Как удержать вес после похудения?

Распрощаться с нежелательными килограммами – только полдела. Остальная половина – удержать вес на достигнутой отметке и добиться его стабилизации.

Если у вас предрасположенность к полноте на генетическом уровне, то работа над контролем веса должна войти в привычку и стать вашим постоянным спутником. Если же лишние килограммы – результат стресса, болезни или гормональных нарушений, то достаточно будет поработать над весом в течение полугода или года.

После изменения массы Вашего тела старайтесь удерживать фиксированную отметку на весах, тогда организм привыкнет к новому весу и прекратит попытки вернуть прежнюю форму. Стоит помнить, что резкое снижение веса – стресс для организма, и после экспресс-похудения вы также активно начнете возвращать потерянные запасы. Поэтому и коррекция веса, и поддержание себя в форме после – процесс длительный и требует серьезного и ответственного подхода. Вот несколько советов, как нужно изменить свой рацион, чтобы не только распрощаться с нежелательными боками и лишними сантиметрами в талии, но и оставаться в форме долгое время:

- придерживайтесь методики сбалансированного питания: вы должны есть не менее 4-5 раз в день небольшими порциями, перекусы должны быть только из полезной пищи, последний прием пищи должен быть не менее, чем за 3 часа до сна;
- сделайте **белок** основой вашего сбалансированного питания он продлевает чувство сытости, что не позволяет нам переедать;
- привычный перекус сэндвичем замените протеиновым батончиком, а один из приемов пищи - протеиновым коктейлем Формула 1 от Herbalife.

Заказать Формулу 1 и другие продукты Herbalife Вы можете, заполнив форму ниже:

- откажитесь от приема алкогольных напитков, так как алкоголь является высококалорийным продуктом и усиливает чувство голода;
- не забывайте об утреннем приеме пищи, так как **правильный завтрак ускоряет** обмен веществ после сна и обеспечивает чувством сытости на несколько часов, в вечернее же время суток обмен веществ замедляется и потребление пищи желательно минимизировать;
- замените вредные продукты полезными, вместо калорийного шоколада ешьте сухофрукты, орехи, мюсли, замените майонез горчицей или низкокалорийными растительными соусами, вместо жирного жаренного мяса приготовьте нежирную рыбу с овощами на пару, добавляя лимонный сок в пищу, Вы помогаете ей лучше усваиваться;
- регулярно занимайтесь фитнесом, без физических нагрузок удержать вес на минимальной отметке будет практически невозможно;

- увеличьте время своей активности: по-возможности, больше ходите, а не передвигайтесь на машине или автобусе, пройденные 2 километра пешим шагом помогут мышцам быть в тонусе, а организму – сжечь лишние калории;
- пейте больше чистой воды: вода - продукт нулевой калорийности, помогает не только вывести токсины и соли из нашего организма, снабжая при этом его витаминами и минералами, но и помогает пищеварению, о том, чем полезна вода и как рассчитывается минимальная суточная норма питья, можно прочитать [здесь](#) .

При соблюдении этих простых рекомендаций, многим удалось не только эффективно сбросить лишние килограммы, но и поддерживать себя в форме на протяжении многих лет.