

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

14.05.2014

Наконец наступила весна! Расцвела природа, расцветают и люди: женщины больше улыбаются, мужчины взбадриваются! И все хотят выглядеть лучше! Конечно, для этого прежде всего нужно быть здоровым! И правильный образ жизни вести постоянно: много двигаться, быть в позитивном расположении духа, правильно питаться. За неделю в хорошую форму вряд ли реально прийти. Хотя эта наивная идея очень популярна. Справедливости ради надо отметить, что «всплеск активности» дает эффект плацебо: человек, не сбросив ни килограмма, чувствует себя более подтянутым и, что называется, «психологически стройным».

Итак, бежать в спортзалы и начинать заниматься фитнесом надо! Но параллельно садиться на жесткую диету – ни в коем случае! А уж приобретать в дополнение различные средства и таблетки для похудения – просто преступление по отношению к своему здоровью: после краткосрочного стресса организм наберет все свое назад, да еще с запасом – по принципу компенсации.

Специалисты выделяют два основных вида противопоказаний для похудения – относительные и абсолютные. В первом случае предполагается опасность конкретного метода похудения. А во втором – имеются в виду факторы, полностью исключающие использование данного метода. Это относится к таким категориям людей, как: беременные и кормящие мамочки, девушки с неустоявшимся менструальным циклом, дамам в период предклимактерический и климакса, люди недавно перенесшие операцию и серьезные заболевания.

Давно известное правило «завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» не теряет актуальности: действительно, все калории, попавшие в организм до 12 часов дня сгорают, так как метаболизм очень активен; поэтому можно потреблять углеводы и даже жир (классический бутерброд с сыром, например, и уж конечно, каши!). Днем: белки и клетчатка (в общем-то, в любом количестве), а это мясо, рыба, морепродукты в сочетании с овощами – сырыми или на пару. Естественно, исключить из рациона жареное, конфеты и выпечку, а также картошку, майонез и алкоголь! При этом вообще отказываться от еды на ужин – тоже неправильно: большие

перерывы в приеме пищи – это стресс для организма, поэтому питаться надо дробно в течение дня, а вечером, не позже, чем за три часа перед сном, можно есть салаты (и даже с мясом).

Важнейшее правило – пить много воды: два литра в день зимой, и три – летом, причем не вливать в себя большими порциями, а понемногу в течение дня.

Универсальных правил, подходящих абсолютно всем, не существует: надо прислушиваться к своему организму, консультироваться у специалистов. И помнить: в деле обретения красивых форм, а главное – здоровья, прежде всего важны системность, безопасность и соблюдение здорового образа жизни!

Дирекция ГКУ ДЗ ЗАО г. Москвы

С Уважением Овчинникова Надежда Игоревна.

Отдел по связям с общественностью.

Пресс-служба.

Тел.Моб. 8(968)761-65-97.

Тел. Раб. 8(495)435-10-71

Адрес страницы: <http://filii-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/1040956.html>

[Управа района Фили-Давыдково](#)