

Успешное снижение веса



www.ebookexe.ru

ВНИМАНИЕ! Вы не можете продавать эту книгу ни отдельно, ни в составе какого-либо комплекта курсов (материалов в электронном виде).

Вы можете давать эту книгу бонусом за подписку на вашу рассылку и/или распространять его бесплатно любым незапрещённым способом.

НО! Вы можете приобрести права личной марки на эту книгу и делать что угодно с ней - изменять в любом виде содержание, дополнять что-то от себя, менять полностью оформление, вставлять любую свою рекламную информацию - на свои проекты, на партнерские продукты и т. д.;

Вы можете изменять как угодно все, что входит в комплект - от графики до сайта;

Книга по сути является шаблоном для дальнейшей модернизации. Вы можете использовать ее в таком виде, в каком она сейчас, либо модернизировать ее и сделать совершенно другим продуктом.

[Подробнее об этом предложении смотрите здесь>>](#)

Успешное снижение веса

Оглавление

Предисловие

Глава 1:

Основы решения проблемы потери веса

Глава 2:

Используйте прогулки

Глава 3:

Используйте фрукты, богатые витамином С

Глава 4:

Замените трансжиры на более полезные жиры

Глава 5:

Перепрограммируйте свой разум относительно размеров порций

Глава 6:

Измените свое мнение о соли и используйте свежие травы

Глава 7:

Измените свое мнение о цельном зерне

Глава 8:

Не забывайте воду

Глава 9:

Используйте аффирмации, чтобы оставаться на курсе

Глава 10:

Преимущества поддержания здорового веса

Предисловие

Есть множество причин, по которым люди с ожирением или избыточным весом пытаются похудеть. Некоторые хотят быть здоровее, чувствовать себя и выглядеть лучше, в то время как другие хотят иметь больше энергии для выполнения своих повседневных задач.

Независимо от причины, здоровый контроль веса и успешное снижение веса зависят от разумных целей и ожиданий. Если вы ставите перед собой цели, то нет ничего невозможного в их достижении и в возможности поддерживать свой вес.

Эффективно похудеть может каждый. Узнайте всю необходимую информацию здесь.



Прекращение Эмоционального переедания

Набираете ли вы вес во время стресса? Боитесь ли вы скуки, потому что знаете, что будете есть, чтобы скоротать время? Это лишь некоторые из симптомов эмоционального переедания, и, возможно, именно по этой причине вам поможет это руководство.

[Узнать подробнее>>](#)

Глава 1:

Основы решений по снижению веса

Потеря веса — это термин, который приходит на ум многим людям. Некоторым это нужно по медицинским показаниям, а также в эстетических целях.

Хотя на современном рынке доступно множество решений, а советы можно легко найти в Интернете, достижение целей по снижению веса — это совершенно другое дело. Люди борются за то, чтобы похудеть в основном из-за неправильных ожиданий и неправильного руководства из-за различного маркетинга продукции.

Прежде чем спешить и приступить к реализации плана по снижению веса, сначала рассмотрите основы снижения веса.

Основы похудения

Уменьшение веса — один из аспектов эффективного и успешного снижения веса. Это основная идея, которая понятна каждому. Она также измерима и может принести видимые результаты. Слова «снижение веса» передают эти понятия.

Потеря веса вращается вокруг различных важных аспектов, включая восстановление и улучшение здоровья, сохранение пути к достижению всех ваших целей по снижению веса, а также трансформацию и сохранение более стройного тела. Для того,

чтобы добиться успешного снижения веса, помните основные принципы снижения веса. К ним относятся следующие:

- Теряйте жир
- Оставайтесь мотивированными
- Наращивать мышечную массу

Чтобы добиться успеха, вам следует принять во внимание, что вам необходимо приложить дополнительные усилия, поскольку нет короткого пути к избавлению от этих недостатков, ваших нежелательных килограмм.

Избавьтесь от жира: диеты могут вам помочь

Правильное и здоровое сбалансированное питание важно при потере веса. Выберите и следуйте диете, богатой клетчаткой и белком и с низким содержанием рафинированных углеводов.

После того, как вы увеличили потребление клетчатки и белка, вы будете постепенно терять вес и ваши сильные мышцы будут развиваться. Кроме того, если вы потребляете меньше рафинированных углеводов, вы избавляетесь от накапливающихся калорий, которые не обеспечивают необходимые питательные вещества для вашего тела.

Наращивайте мышечную массу: выполняйте упражнения

При потере веса может помочь набор мышечной массы. Это потому, что жир будет сжигаться, чтобы обеспечить вас нужной

вам энергией, которая нужна мышцам для поддержания жизни. Интересно отметить, что фунт жира требует всего три калории, в то время как фунт мышц требует 75-150 калорий каждый день для работы. Поэтому, если вы хотите увидеть результаты при потере веса, крайне важно, чтобы вы делали тренировки.

Вы можете рассмотреть любые упражнения или тренировки. Но анаэробные и аэробные упражнения необходимы для того, чтобы ваше тело работало интенсивнее. Для достижения лучших результатов измените свои программы упражнений, чтобы поддерживать стимуляцию вашего тела.

Некоторые рассматривают программы по снижению веса как просто тренировки. Есть даже те, кто записывается в спортзал. Вам не нужно тратить огромные деньги на тренировки. Вы можете заниматься дома. Просто выбирайте те упражнения, которые не требуют тренажеров.

Когда вы делаете тренировки, относитесь к этому серьезно и придерживайтесь своего плана. Научитесь быть мотивированными. Регулярные тренировки с постоянством и приверженностью являются обязательными. Не совершайте ошибок и не ждите быстрых результатов, как большинство людей. Вы должны принять во внимание, что также требуется время, чтобы увидеть результаты.

Сохраняйте мотивацию

Крайне важно принять тот факт, что потеря веса не происходит быстро. Потеря веса — это путешествие, в котором вам нужно следить за своим прогрессом. Благодаря этому вы сможете увидеть результаты, будучи мотивированными своим планом.

Потеря веса может быть легкой для некоторых из-за использования волшебных таблеток. Но, если вы хотите улучшить общее состояние здоровья и поддерживать здоровый вес, тогда сохраняйте мотивацию и действуйте, поскольку это может иметь значение.



Стройность за 1 день

Практикум создан для вас, если:

Вы перечитали, пересмотрели и перепробовали все что можно про похудение, но лишний вес всё еще портит вам настроение.

Вам надоело мучить себя диетами, изнурять физическими тренировками и испытывать неловкость за свою "Жирную Фигуру"

Вы НЕ хотите умирать рано - по статистике толстые люди живут в среднем на 10 лет меньше

Вы устали играть в пинг-понг с лишним весом - то худеешь, то срываешься и набираешь килограммы опять

Вы мечтаете обрести Стройную Фигуру НАВСЕГДА и позабыть про все эти одышки, лень, сонливость и другие прелести "Толстой Жизни" !

[Узнать подробнее>>](#)

Глава 2:

Используйте прогулки

Любой человек может похудеть в зависимости от интенсивности и продолжительности ходьбы, а также от диеты. Вот почему многие эксперты советуют людям с избыточным весом ходить пешком, так как это может стать важной частью их пути к снижению веса. Однако, Это не значит, что вам нужно прекратить есть здоровую сбалансированную диету. Вам все равно нужно придерживаться своего плана по снижению веса. Ходьба — это просто бонус для тех, кто хочет увидеть результаты в кратчайшие сроки.

Ходьба как бонус к вашему пути к снижению веса

Некоторые люди говорят, что физические упражнения, такие как ходьба, не важны при попытках сбросить вес. Но, правда в том, что использование прогулок для потери веса может помочь вам достичь желаемых результатов.

Если вы добавите 30 минут быстрой ходьбы к своей ежедневной активности, вы будете сжигать около 150 калорий в день. Чтобы терять по фунту каждую неделю, вам нужно избавиться от 500 калорий каждый день. Конечно, чем больше времени вы проводите, ходя пешком, и чем быстрее ваш темп, тем больше калорий вы сможете сжигать.

Чтобы успешно сбросить вес с помощью ходьбы, вам необходимо поддерживать интенсивность упражнений на высоком или умеренном уровне. Когда дело доходит до потери веса, чем дольше вы идете или чем интенсивнее ваши упражнения при ходьбе, тем больше калорий вы сжигаете. Однако вы должны принять во внимание, что баланс имеет важное значение.

Если вы новичок в физической активности и регулярных упражнениях, вы можете начать с низкой интенсивности и постепенно увеличивать ее. Как только вам удастся сбросить вес, вам не следует исключать ходьбу из своей повседневной жизни, так как это поможет вам поддерживать вес. На самом деле, исследования показали, что люди, которые поддерживают свой вес в течение длительного времени, всегда рассматривают регулярные прогулки. Поэтому продолжайте ходить и следуйте здоровой сбалансированной диете.

Руководство по использованию ходьбы для снижения веса

Как упоминалось ранее, ходьба сама по себе не поможет вам успешно сбросить вес. Вам все равно нужно подумать о здоровом питании, так как это может позволить вам достичь всех ваших целей по снижению веса.

Большинству людей, которые пытаются сбросить вес, сложно придерживаться курса. Благодаря этому руководству вы будете мотивированы на потерю веса.

1. Следите за своей диетой

Лучший способ избежать переедания — следить за тем, что вы едите. Это может показаться простой задачей, но управление своим рационом может быть сложной задачей. Если вы не хотите разрушить свои цели по снижению веса, то запишите, что вы едите или пьете. Ведение учета калорийности ваших продуктов также может быть хорошей идеей. Таким образом, вы сможете поддерживать свой вес.

2. Измеряйте свои прогулки

Существуют различные способы отслеживания ваших прогулок или того, как далеко вы прошли. Отслеживание расстояния позволит вам сравнивать маршруты и может помочь вам увеличить расстояние, которое также может позволить вам сжигать больше калорий, что имеет решающее значение, если вы ходите, чтобы сбросить лишние килограммы.

3. Ведите журнал прогулок

Ведение журнала прогулок также важно, как Ведение журнала питания. Это поможет вам быть мотивированным в снижении веса. Кроме того, ваш журнал ходьбы позволит вам отслеживать свой прогресс по мере постепенного увеличения интенсивности прогулок.



Стойность за 1 день

Как за 3 минуты рассчитать Свой ИСТИННЫЙ Идеальный Вес

Как запрограммировать своё Подсознание на Стабильное похудение БЕЗ срывов и откатов

Как за 60 минут убрать ВСЕ оправдания, отговорки и убеждения, которые мешают Вам похудеть

Как создать НЕПОКОЛЕБИМУЮ МОТИВАЦИЮ и Зарядиться БЕЗлимитным Вдохновением на похудение

Как уничтожить ГЛАВНУЮ причину лишнего веса

Самое ВАЖНОЕ упражнение БЕЗ которого ваше похудение Не начнется НИКОГДА

Как БЫСТРО и Навсегда отказаться от вредных вкусняшек

[Получить бесплатно>>](#)

Глава 3:

Используйте фрукты, богатые витамином С

Недавние исследования показывают, что Вы добьетесь большего успеха в потере веса, если будете есть больше свежих цитрусовых, а также некоторые овощи и фрукты, богатые витамином С. Это не значит, что витамин С — это новое чудо-средство для похудения, но эксперты обнаружили, что употребление недостаточного количества витамина может помешать человеку похудеть.

Узнайте больше о витамине С

Витамин С не только помогает бороться с простудой. Если вам нужно похудеть по каким-либо причинам, этот витамин может вам помочь. Знаете ли вы, что фрукты с высоким содержанием витамина С могут помочь вам сжигать больше жира?

Что такое витамин С?

Витамин С также называют аскорбиновой кислотой. Это водорастворимый витамин с антиоксидантной функцией в организме. Это просто означает, что он нейтрализует свободные радикалы, которые могут вызывать повреждение клеток.

Витамины, которые растворяются в воде, не хранятся в организме. Поэтому вам нужно подумать о том, чтобы принимать их каждый день. В противном случае вы рискуете получить дефицит, который со временем может привести к

некоторым проблемам со здоровьем. К сожалению, организм не способен вырабатывать витамин С. Поэтому, важно убедиться, что вы принимаете это питательное вещество в достаточном количестве.

Витамин С и потеря веса

Если вы рассматриваете рецепты сокотерапии для снижения веса, вы получите результаты, если включите в них фрукты, богатые витамином С.

Исследователи ищут фрукты и овощи, богатые витамином С, которые могут увеличить скорость сжигания жира во время упражнений. Так что съешьте их и используйте для рецептов соков.

Вы можете рассмотреть любые фрукты, богатые витамином С. Если вы не ест идея, какой из них лучше всего подходит для вашего пути к потере веса, тогда обратитесь за помощью к экспертам. Кроме того, если у вас аллергия на некоторые фрукты, лучше проконсультируйтесь с врачом и попросите совета о правильных фруктах, которые вы можете использовать.

Глава 4:

Замените трансжиры на более полезные жиры

На протяжении нескольких лет врачи и специалисты по питанию утверждали, что диеты с низким содержанием жиров являются наилучшим ключом к успешному снижению веса, предотвращению проблем со здоровьем и контролю уровня холестерина.

Вот почему вам необходимо иметь идеи о замене трансжиров (плохих жиров) на более полезные жиры. Это потому, что плохие жиры могут увеличить риски для здоровья, в то время как хорошие жиры могут защитить ваше общее состояние здоровья. Фактически, полезные жиры важны для эмоционального и физического здоровья.

Исключите трансжиры из своего рациона

Трансжиры — это обычные молекулы жира, которые были скручены и деформированы в ходе процесса, который называется гидрогенизацией. В этом процессе жидкое растительное масло смешивается и нагревается с водородным газом. Частично растительные масла, которые гидрогенизированы они будут менее подвержены порче и станут более стабильными, что хорошо для всех производителей продуктов питания, но не очень хорошо для вас, особенно если вы следите за своим весом.

Трансжиры не полезны. Даже небольшое их количество вредно для здоровья. Причина в том, что эти жиры способствуют возникновению ряда серьезных проблем со здоровьем, таких как рак и болезни сердца.

Источники трансжиров

Когда говорят о трансжирах, многие думают о маргарине. Ну, это правда, что есть несколько маргаринов, которые перегружены этими жирами. Однако основным источником трансжиров в западном рационе являются закуски и готовая выпечка.

- **Выпечка**– крекеры, печенье, тесто для пиццы, коржи для пирогов, кексы и другие виды хлеба, включая булочки для гамбургеров.
- **Закуски**– кукуруза, конфеты, чипсы из тортильи, картофель, попкорн, приготовленный в микроволновке или упакованный.
- **Жареные блюда**– Картофель фри, куриные наггетсы, твердые тако, пончики и жареная курица.
- **Готовые смешанные продукты**– смесь для блинов, смесь для шоколадного напитка и смесь для торта.
- **Твердые жиры**– полутвердый растительный жир и маргарин в пачках.

Станьте детективом по трансжирам

При покупке продуктов на месяц или на неделю всегда внимательно читайте этикетки и проверяйте, содержатся ли в

ингредиентах трансжиры. Есть продукты, на этикетке которых нет маркировки о содержании трансжиров, их ингредиенты могут вызывать подозрения.

Когда дело доходит до покупки маргарина, выбирайте версии типа soft-tub и убедитесь, что в продуктах нет ни грамма этого вредного жира. Если вы привыкли питаться вне дома, отложите в сторону печенье, немного выпечки и жареной пищи. Избегайте этих продуктов, если только выбранный вами ресторан не использует трансжиры при приготовлении своих блюд. Кроме того, спросите у официанта, какой тип масла использовался для приготовления блюд. Если они будут использовать трансжиры, вы можете попросить их приготовить ваши блюда на оливковом масле.

Если вы успешно избавляетесь от трансжиров, избегание фастфуда — это одна из вещей, которую вам нужно сделать. В большинстве штатов нет правил маркировки фастфуда. Фактически, это может рекламироваться как без холестерина, если еда приготовлена на растительном масле.

Как выбрать полезные жиры

При наличии многочисленных источников диетических жиров выбор может сбивать с толку. Но, в конечном итоге, нужно выбирать полезные жиры, которые предоставят вам массу преимуществ для потери веса и здоровья.

Если вы обеспокоены здоровьем своего сердца или своим весом, вместо того, чтобы избегать жиров в своем рационе, попробуйте заменить плохие жиры, такие как трансжиры, на более полезные жиры. Это просто означает, что вам нужно будет заменить часть мяса бобовыми и бобы с использованием оливкового масла.

- **Исключите трансжиры из своего рациона.** Если вы идете в продуктовый магазин, всегда проверяйте этикетки, чтобы знать количество трансжиров в том, что вы собираетесь съесть. Кроме того, ограничьте употребление фастфуда.
- **Ограничьте потребление вредных жиров, таких как насыщенные жиры.** Вы можете ограничить насыщенные жиры, сократив потребление жирных молочных продуктов и красного мяса. Лучшая альтернатива красному мясу — рыба, бобы, орехи и рыба, если это возможно. Кроме того, перейдите на обезжиренные версии молока или жирные молочные продукты.
- **Подумайте о ежедневном употреблении омега-3.** Лучшие источники Омега-3 содержатся в грецких орехах, рыбе, рапсовом масле, соевом масле, молотых семенах льна и льняном масле.

Какое количество жира считается слишком большим?

Количество жира, которое слишком много для поддержания здорового веса, зависит от вашего веса, возраста, образа жизни и общего состояния здоровья. Поэтому, если вы не знаете, как вы будете измерять потребление жира, обратитесь к экспертам или установите свой собственный индивидуальный лимит жира. С этим вы не сможете ограничивать себя, но также будете

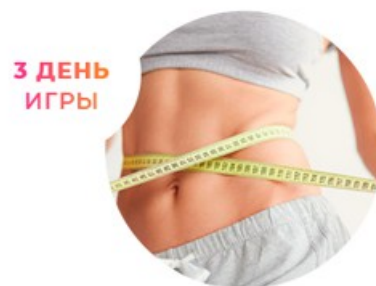
постепенно сокращать количество плохих жиров без необходимости рассматривать другие способы. Плюс, это может привести вас к приему более здоровых жиров.

Трансжиры — это не просто одни из плохих жиров, которых следует избегать при похудении. Насыщенные жиры — это также разновидность жира, которая содержится в различных продуктах животного происхождения. Сокращение потребления этих плохих жиров также может позволить вам эффективно достичь целей по снижению веса.



Пока, бока

**3-х дневная ОНЛАЙН игра с
мировым рекордом похудения**



Игра будет полезна тем кто:

Лишний вес только появился, еще не пробовала худеть;

“Сидела” на разных диетах;

Фитнес не для меня;

Уже все попробовала и “забила” на все — ничего не помогает.

[Играть бесплатно>>](#)

Глава 5:

Перепрограммируйте свое мышление относительно размеров порций

При потере веса важно правильно выбирать размер порции. Однако многим людям, которые пытаются похудеть, сложно контролировать размер порций. Ну, поначалу это действительно сложно. Но как только вы научитесь это контролировать, вы сможете внести некоторые изменения в свой рацион питания и позволит вам воспринимать порции пищи как инструмент для успешного снижения веса и более здорового питания.

Может оказаться невозможным измерить каждый кусочек, который попадает вам на губы. Тем не менее, это отличная идея — начать измерять напитки и продукты, пока у вас не появится чувство, позволяющее вам правильно рассчитать размер порций, чтобы похудеть.

С миллионами продуктов, которые есть на рынке, вы можете быть удивлены, что одна или две порции могут иметь значение. Поэтому научитесь перепрограммировать свой разум относительно размеров порций, поскольку это может сыграть огромную роль в потере веса.

Понимание размеров порций

Люди часто соотносят размер порции с количеством определенных продуктов, которые кладут им на тарелку, как в ресторанах. К сожалению, это не то, что касается размеров порций. Чаще всего порции, которые подаются, на самом деле не являются истинным размером порции. Вот почему некоторым сложно контролировать размеры порций.

Многие люди не часто измеряют свою еду, даже когда находятся дома. Обычно они угадывают, чему равна одна порция продукта. Из-за этого некоторые не понимают значение истинного размера порции.

Чтобы узнать больше о размерах порций, попробуйте измерить размер порции вашей еды. Таким образом, вы не сможете контролировать потребление калорий, но также научитесь следить за размерами порций.

Общее правило размещения порций на тарелке

Есть разные способы контролировать порции. Вот некоторые из них:

- Размер бейсбольного мяча или кулака женщины равен порции фруктов и овощей.
- Горсть примерно равна половине чашки макарон или вареного риса.
- Размер колоды карт составляет примерно 100 грамм мяса, что является обычным размером порции.

- Размер большого яйца или мяча для гольфа составляет примерно одну четвертую стакана орехов.
- Компьютерная мышь имеет размер небольшой картофелины.

Помимо упомянутых способов, измерение по-прежнему считается лучшим способом убедиться, что вы едите правильный размер порции. После того, как вы измерили свою еду на данный момент, вы можете быть уверены, что получаете правильный размер порции.

Если вы не уверены, что взяли нужный размер, попробуйте положить меньше на тарелку. Затем, если вы голодны, возьмите добавку для уверенности – полпорции.



Программа по бодибилдингу

Узнайте! Как Вы можете получить тело своей мечты не выходя из дома, тратя несколько минут в день

Этот мощный инструмент предоставит вам все необходимое, чтобы, наконец, достичь своей мечты, не выходя из дома, тратя несколько минут в день. Следуйте этим тренировкам, как и многие фитнес-профессионалы, бойцы ММА, спецназовцы и многие другие, которые использовали Body Weight Blitz для улучшения своих показателей. Вы можете обещать себе сушиться день и ночь, но на самом деле придерживаться ваших целей это самая сложная часть!

[Узнать подробнее>>](#)

Глава 6:

Измените свое мнение о соли и используйте свежие травы

Соль не заставляет ваш организм терять или набирать жир. На самом деле, соль не содержит калорий. Однако потребление большого количества соли может привести к временному набору веса. Это происходит потому, что это заставляет ваш организм удерживать воду. С другой стороны, если вы потребляете меньше соли, ваш организм может потерять немного веса, потому что ваш организм выводит воду.

Интересно отметить, что большинство экстремальных диет, которые обещают быструю потерю веса, основаны на продуктах с нулевым или малым содержанием соли. Но это не означает, что вы уберете соль из своего рациона. Вы всегда можете посолить, если хотите. Однако, если вы хотите видеть немедленные результаты, почему бы не рассмотреть возможность использования свежих трав вместо соли? Таким образом, вы не только сможете похудеть, но и будете иметь более здоровый вес.

Почему стоит изменить свое мнение о соли?

Хотя соль является неотъемлемой частью рациона, ее чрезмерное употребление может быть вредным. Фактически, статистика показывает, что большинство людей потребляют слишком много соли. Для того чтобы ваш организм функционировал должным образом, вам необходимо потреблять 500 мг соли в день.

Что делает натрий

Не обязательно убирать соль из рациона. Эксперты все равно советуют людям, сидящим на диете, употреблять ее, чтобы организм работал правильно. Натрий — это элемент, который уравнивает жидкость в организме, участвует в сокращении и расслаблении мышц и передает нервные импульсы.

Однако слишком большое количество натрия в вашем рационе может иметь негативный эффект на организм. Он удерживает и притягивает воду, что приводит к увеличению объема крови, что заставляет ваше сердце работать интенсивнее, чем раньше.

Использование трав для снижения веса

В современном мире большинство продуктов, которые можно найти на рынке, нездоровы. Вот почему вам нужно быть мудрым при поиске продуктов, которые подойдут для вашей диеты и приведут вас к результатам потери веса. Если вы думаете, что вы получили Правильные ингредиенты, добавление свежей зелени в ваше блюдо может иметь решающее значение.

Существует множество свежей растительной пищи, которую вы можете использовать. Вот некоторые из них:

- Петрушка
- Базилик
- Орегано
- Тмин
- Тимьян

- Розмари
- Зеленый лук
- Черный перец
- Мускатный орех
- Корица
- Паприка
- Порошок чили

Каждый из них может быть либо пикантным, либо острым. Есть несколько сладких. Есть растения, которые можно сочетать с фруктами для специй и полезных десертов, которые добавят вкуса вашей здоровой диете. Их можно легко найти. Вы можете найти их в ближайшем местном магазине в вашем районе.

Начало работы с использованием свежих трав

Некоторые люди, которые привыкли к искусственным продуктам, могут подумать, что добавление этих продуктов может быть сложным. Конечно, это может, начинать употреблять травы будет сложно, особенно если вы долгое время не пробовали подобные продукты. Чтобы добиться успеха с этими травами, вот несколько советов, которые вы можете принять во внимание:

- **Купите свежие травы.** Чем свежее травы, тем больше пользы. Сушеные травы все еще имеют вкус, но они не обладают другими полезными свойствами. Если вы хотите использовать свежие травы, просто нарежьте их на мелкие кусочки, а затем следуйте инструкциям в вашей собственной кулинарной книге.

- **Выращивайте сами.** Свежие травы не так дороги, как думают другие. Если вы хотите сэкономить и избежать хлопот при покупке продуктов в продуктовом магазине, то начните выращивать травы у себя на заднем дворе. Благодаря этому вы не только сможете сэкономить деньги на покупке трав, но и вам будет гораздо проще регулярно готовить по вашим рецептам.

Добавление свежих трав в ваш рацион — хорошая идея. Однако, прежде чем вы решите добавить их, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Причина в том, что у некоторых людей есть аллергия на некоторые растения. Поэтому, если вы не хотите испытывать неудобств при похудении, то узнайте, какие травы вам больше всего подходят.



Лечение травами для всех

В этой электронной книге вы узнаете об основах траволечения, как лечить раны травами, лечение тревожности и депрессии травами, травяная помощь при лечении рака, детоксикация организма травами, травы от головных болей и напряжения, травы для помощи при заболевании тѣгких. 5 лучших трав, которые нужно держать под рукой. И то, что вам нужно знать - меры предосторожности при использовании трав.



Используйте природные целебные свойства трав, чтобы восстановить свой разум, тело и душу!

[>>Получить комплект](#)



Глава 7:

Измените свое мнение о цельном зерне

Диета, богатая цельными злаками, может помочь в борьбе с вздутием живота и снизить риск сердечных заболеваний.

Новое исследование показало, что люди, которые следовали программам снижения веса, включающим цельнозерновой хлеб и хлопья, с наибольшей вероятностью успешно достичь целей по снижению веса.

Кроме того, у людей, придерживающихся цельнозерновой диеты, наблюдалось снижение примерно на 38% уровня СРБ или С-реактивного белка, который является индикатором воспаления в организме, связанного с заболеваниями сердца.

По словам исследователей, результаты показывают, что включение цельнозерновых продуктов в процесс снижения веса может помочь вам сжигать жир и снизить риск развития заболеваний сердца.

Цельные зерна против очищенных зерен

В недавнем исследовании группа людей с ожирением и метаболическим синдромом была разделена на 2 группы. Метаболический синдром представляет собой совокупность факторов риска, которые увеличивают риск диабета и заболеваний сердца.

Обеим группам было рекомендовано сократить потребление калорий в течение 12 недель. Однако одной группе было сказано употреблять только цельнозерновые продукты, а другой было предложено не рассматривать возможность употребления цельнозерновых продуктов.

В конце концов, обе группы показали успех в потере веса. У обеих групп наблюдалось снижение уровня жира в организме. Однако люди, которые относятся к группе, которая будет есть только цельные зерна, быстро снизили вес. Они также испытали другие преимущества. Но люди, которые относятся к группе, которая будет есть очищенные зерна других льгот не получили.

Источники цельного зерна

Если вы ищете источник цельного зерна, вот несколько видов цельного зерна, которые вы можете рассмотреть:

- Овсянка
- Попкорн
- Коричневый рис
- Цельнозерновая кукуруза
- Цельная рожь
- Просо
- Булгур
- Тритикале
- Дикий рис
- Гречневая крупа
- Цельнозерновой ячмень

- Сорго
- Лебеда

Существуют также цельные зерна, которые можно добавлять в закуску или блюда.

Это:

- Цельнозерновые хлопья, такие как поджаренные овсяные хлопья
- Цельнозерновые чипсы для перекуса
- Использование цельнозерновой муки
- Попкорн

Цельное зерно на этикетках продуктов питания

Если вы ищете продукты, содержащие цельное зерно, выбирайте продукты, содержащие следующее:

- Булгур
- Овсянка
- Коричневый рис
- Цельная рожь
- Цельный овес
- Дикий рис
- Цельнозерновой
- Цельнозерновая кукуруза

Если вы видите на этикетках такие надписи, как «мультизерновой», «отрубной», «дробленая пшеница», «семь злаков», «100% пшеница» и т. д., то обычно они не содержат цельного зерна.

Вы должны принять во внимание, что цвет является основой цельного зерна. Есть некоторые виды хлеба, которые могут быть коричневыми из-за их ингредиентов или патоки. Если вы хотите быть уверены, проверьте факты о питании.



7 шагов к фигуре твоей мечты!

Курс о здоровом похудении - пошаговый план стойкого и гарантированного снижения веса и формирования отличной фигуры. В курсе даны все секреты, рецепты и упражнения для наиболее быстрого достижения результата. В комплект в виде бонусов входят чек-листы, книга "Рецепты низкокалорийных завтраков" и краткая версия книги "Китайское исследование".

[Узнать подробнее>>](#)

Глава 8:

Не забудьте воду

Есть несколько причин, по которым важно пить воду при потере веса. По этой причине не забывайте пить воду, так как это может помочь вам достичь всех ваших целей по снижению веса.

Причины, по которым вам не следует забывать о воде для решения проблемы потери веса

Одна из главных причин, по которой вы должны пить воду во время диеты, заключается в том, что это может помочь вам избежать обезвоживания. Первоначальная потеря веса вызвана потерей воды. Вам нужно пить достаточное количество воды, чтобы поддерживать водный баланс.

Процесс сжигания жиров и калорий также требует достаточного количества воды для эффективной работы. Вы должны помнить, что обезвоживание снижает процесс сжигания жира. После сжигания калорий вы создаете токсины, как выхлопные газы вашего автомобиля. Благодаря этому вода играет важную роль в вымывании токсинов из вашего организма.

Если вы пытаетесь сбросить вес, чтобы нарастить пресс и мышцы, вода помогает поддерживать мышечный тонус, помогая мышцам сокращаться, и это смазывает ваши суставы. При правильной гидратации вы сможете уменьшить болезненность мышц и суставов во время упражнений.

Многие знают, что здоровое похудение зависит от достаточного количества клетчатки. Но без воды ваше похудение никогда не будет успешным, так как у вас могут возникнуть запоры.

Глава 9:

Используйте аффирмации, чтобы оставаться на курсе

Аффирмации могут помочь вам начать. Вот почему важно использовать аффирмации, чтобы оставаться на курсе. Благодаря им возможно достижение всех ваших целей по снижению веса. Все, что вам нужно, это знать, что такое аффирмации и что они могут сделать для вас, чтобы эффективно сбросить вес.

Определения утверждений

Аффирмации — это просто все, что вы думаете или говорите. Люди постоянно утверждают то, что они ожидают от жизни, своими убеждениями и мыслями. Например, если вы верите, что похудеть невозможно и трудно, так и будет. Но как только вы поверили, что это может быть трудно, но вы можете этого достичь, тогда это обязательно будет. Вы должны помнить, что действия следуют за мыслями. Так что с позитивными утверждениями ваши действия также будут позитивными, что позволит вам продолжать двигаться вперед.

Оставаться на курсе – это Никогда не бывает легкой работой, особенно если вас окружают соблазны. Вот почему аффирмации полезны.

Вот некоторые из них:

- Я буду придерживаться здорового сбалансированного питания.
- Я буду придерживаться определенной диеты, которая улучшит мою способность сбрасывать лишние килограммы.
- Я буду заниматься спортом по 1 часу каждый день и 3 дня в неделю.
- Я буду больше ходить, чтобы сжигать больше калорий.
- Я буду следовать привычке питания после 6.



Марафон для женщин **ПРЕОБРАЖЕНИЕ ЗА 21** **ДЕНЬ**



Изначально целью проекта "Преображение за 21 день" было - создание эффективной программы тренировок для улучшения здоровья и физической формы за короткий срок с плавным увеличением нагрузки специально для женщин.

На протяжении 21 го дня, вы преобразите своё тело и дух. Занятия доступны для любого уровня подготовки и не требуют специального оборудования.

Мы собрали самые эффективные комплексы упражнений.

[Узнать подробнее>>](#)

Глава 10:

Преимущества поддержания здорового веса

Поддержание здорового веса имеет множество преимуществ. Оно не только улучшает качество жизни, но и увеличивает ее продолжительность.

Вот основные преимущества поддержания здорового веса:

Облегчение дискомфорта

Когда кому-то приходится носить лишние килограммы, это также влияет на его активный образ жизни. Даже потеря 5-10% веса поможет уменьшить различные боли, а также боли, связанные с отсутствием активности.

Избыточные килограммы вашего тела могут вызвать большую нагрузку на кости, мышцы и суставы, что заставит их функционировать тяжелее, чем обычно, просто для того, чтобы двигаться. Но если ваш вес меньше, ваше тело сможет работать эффективно и избежит повреждений, которые могут мешать человеку успешно выполнять свои повседневные дела.

Здоровое сердце

Если ваш вес большой, ваше сердце может не справляться с работой эффективно, даже если вы отдыхаете. Однако, если вы поддерживаете здоровый вес, количество крови, поступающей в различные жизненно важные органы тела, увеличится, что

также позволит вашему сердцу эффективно выполнять свою работу.

Поддержание здорового веса также снижает нагрузку на сердце и снижает риск сердечного приступа, стенокардии и повышенного кровяного давления.

Снижение риска диабета

Согласно некоторым исследованиям, люди с избыточным весом подвержены большему риску диабета II типа. Если у вас уже диагностировано это заболевание, важно похудеть, так как это позволит вам лучше его контролировать. Если у вас нет этого заболевания, поддержание здорового веса снизит риск развития диабета.

Предотвращение рака

Эксперты заявили, что потеря веса играет огромную роль в избавлении от рака. Потеря веса не только предотвратит развитие рака, но и может снизить вероятность развития различных видов рака, известных в настоящее время. Согласно некоторым исследованиям, женщины с избыточным весом более склонны к раку желчного пузыря, груди, матки, толстой кишки, шейки матки и яичников, в то время как мужчины с избыточным весом могут заболеть раком простаты, прямой кишки и толстой кишки.

Предотвратить остеоартрит

Остеоартрит — это состояние, при котором пациенты страдают от болей в суставах. Из-за избыточного веса многие люди могут быть подвержены риску развития этого состояния. Однако, поддерживая здоровый вес, это расстройство можно легко предотвратить до того, как оно начнется. Вместе с физическими упражнениями и здоровой диетой суставы тела будут выдерживать меньший вес и предотвратят повреждение с течением времени.

Это лишь некоторые из многочисленных преимуществ поддержания здорового веса. Так что, если вы хотите жить здоровее и избежать некоторых болезней, начните терять вес уже сейчас.



Большие деньги на дешёвых курсах

Это пособие станет для Вас путеводителем, которое покажет Вам достойный, проверенный и работающий на 100%, способ заработать деньги через интернет.

[Получить бесплатно>>](#)