



11 Мишкa

за

Отслабването



“Свалете 15 kg за 30 дни!”

“Яжте до насита и продължавайте да отслабвате!”

*“Опитайте това чудотворно решение и светкавично
намалете обиколката на бедрата си!”*



Случайно тези твърдения да ви се струват познати? В момента има голямо разнообразие от диети и методи за сваляне на излишно тегло, но качеството им може да варира. Много често се случва така, че потребителят не може да се ориентира на какво и кого да вярва. Затова смятаме, че този кратък наръчник би могъл да ви помогне

Тук ще разгледаме и обсъдим някои от широко разпространените митове в тази сфера и ще ви предоставим факти и полезни съвети за здравословно отслабване, правилно хранене и повишена физическа активност. В този ред на мисли, настоящият текст би могъл да ви помогне да направите някои важни здравословни промени в ежедневните си навици.

Можете също така да говорите с вашия личен лекар, тъй като той ще може да ви помогне допълнително, в случай, че имате други въпроси. Регистриран и сертифициран диетолог също може да ви даде съвети относно здравословния начин на хранене и безопасните начини за трайно отслабване.

Изграждането на Здравословни Навици Може да Ви Помогне да се Вталите

Комбинирани, тези навици могат да бъдат безопасен и здравословен начин да отслабнете и да задържите резултата за по-дълго.



Придържайте се към здравословното хранене.

Правилото е такова, че вашата чиния трябва да е наполовина пълна с плодове и зеленчуци.



Приемайте малки порции.

Хранете се в по-малка чиния, претегляйте порциите си на кантар или проверявайте етикета на продуктите, за да се осведомите за хранителната им стойност.



Включете физическа активност в ежедневиия си график.

Излизайте на семейни или самостоятелни разходки, не избягвайте стълбите и ходете повече пеша, когато е възможно.

*Митове
за Диетите
и Отслабването*



МИТ:
*Кокосът има високо съдържание на
мазнини.*

ФАКТ: Кокосът е съставен от средноверижни мастни киселини, които забързват метаболизма, подобряват храносмилането и спомагат за произвеждането на повече енергия. Усвояването на мастноразтворимите витамини като А, D, Е, К, както и на бета каротин се подпомага с приема на кокос. Кокосът и кокосовото масло не съдържат холестерол, те са мощен антиоксидант, богат на аминокиселини. Подобряват абсорбцията на калций, калий, магнезий и за по-ефективното използване на мастните киселини омега-3 и омега-6. Редовният прием на кокос подобрява здравето на сърцето и понижава риска от атеросклероза.

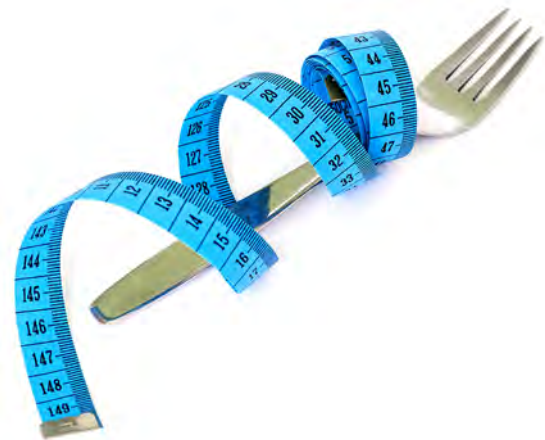
➞ [Вижте Топ Продукт за Отслабване със 100% Натурален Кокос](#)

Полезен Съвет:

Редовното добавяне на кокосови продукти към ежедневната диета води до нормализиране на телното тегло, нивата на холестерола и стимулира производството на прегненолон – хормон, който не позволява на стреса и умората да ни надвият. Приемат на 1 супена лъжица кокосово масло намалява апетита, спомага за изгарянето на мазнините и ускорява метаболизма.

➞ [Повече за Кокоса Прочетете Тук](#)

Митове за Храненето



МИТ: *Някоя популярна диета ще ми помогне да отслабна и да задържа теглото си.*

ФАКТ: Актуалните и хитови диети към момента не са най-добрият начин за отслабване. В повечето случаи, подобни диети обещават бързи резултати в случай, че стриктно намалите храненето си или избягвате определени видове храни.

Някои от тези диети действително могат да ви помогнат първоначално. Лошото при тях е, че са трудни за спазване. Повечето хора бързо се изтощават да ги следват и съответно възвръщат предишното си тегло. Затова такива диети могат да бъдат вредни за здравето. Те не могат да осигурят всички хранителни вещества, от които се нуждае тялото ви.

Загубата на повече от 2 килограма седмично след първите няколко седмици увеличава шансовете за развитие на камъни в жлъчката. Да бъдеш на диета с прием на по-малко от 800 калории на ден за дълго време може да доведе и до сериозни сърдечни проблеми.

Полезен Съвет:

Изследванията показват, че безопасното намаляване на теглото включва комбиниране на хранителен режим с физическа активност, за да се свалят между 0.5 до 1 кг на седмица (след първите няколко седмици загуба на тегло). Придържайте се към здравословната храна.

Яжте малки порции. Изградете упражнения във всекидневния си живот. Тези навици също могат да намалят значително риска от развитие на сърдечни заболявания, високо кръвно налягане и диабет тип 2.

➞ Още по Темата: [Супер Храни за Топене на Мазнините](#)



МИТ:

Пълнее се от зърнени продукти като хляб, тестени изделия и ориз. Трябва да ги избягвате, когато се опитвате да отслабнете..

ФАКТ: Зърнен продукт е всяка храна, произведена от пшеница, ориз, овес, царевично брашно, ечемик или друго зърно.

Зърнените култури са разделени на две подгрупи, пълнозърнести и рафинирани зърна. Пълнозърнестите съдържат цялото зърно - триците, зародиша и ендосперма.

Примерите включват кафяв ориз и пълнозърнест хляб, зърнени храни и макаронени изделия. Рафинираните зърна са били смлени в процес, който премахва триците и зародишите. Това се прави, за да се придаде по-фина текстура и да се подобри техния срок за съхранение, но също така премахва хранителните влакна, желязото и много витамини от вида В.

Хората, които ядат пълнозърнести храни, могат да намалят риска от развитие на някои хронични заболявания.

Полезен Съвет:

За да отслабнете, намалете броя на калориите, които приемате дневно, и увеличете физическата активност, която имате всеки ден. Създайте и следвайте план за здравословно хранене. Приемайте повече плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни, протеинови храни и нискомаслени млечни продукти:

- Яжте смес от обезмаслено или нискомаслено мляко и млечни продукти, плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни.
- Ограничете добавените захари, холестерола, солта (натрий) и наситените мазнини.
- Яжте протеини с ниско съдържание на мазнини: боб, яйца, риба, постно месо, ядки и домашно птиче месо.

Митове за Храненето



МИТ: *Някои хора могат да ядат каквото пожелаят и въпреки това отслабват.*

ФАКТ: За да отслабнете, трябва да изгорите повече калории, отколкото приемате с ядене и пиене. Някои хора може да изглежда, че си позволяват да приемат всякакъв вид храна и въпреки това да отслабват. Но тези хора, както и всички останали, трябва да изразходват повече енергия, отколкото приемат чрез храна и напитки, за да отслабнат.

Редица фактори като възраст, гени, лекарства и начин на живот могат да повлияят на теглото. Ако искате да отслабнете, говорете с вашия лекар относно факторите, които могат да повлияят на теглото ви. Заедно можете да създадете план, който да ви помогне да постигнете целите си и да постигнете желаната от вас форма.

☞ Вкусете Дъгата – Яжте Цветни Храни!

Полезен Съвет:

Това, че искате да отслабнете, не означава, че трябва да спрете да ядете. Имате право да консумирате почти всяка една от любимите си храни, но в по-регулирани количества и като част от здравословен режим на хранене. Онова, за което трябва да внимавате, е общият брой калории на порция. Намалете техния размер. (Обърнете внимание на Страничната лента, за да разберете по-добре броят на порциите и тяхното сервиране.)

Потърсете и открийте и нови начини, за да ограничите броя на калориите в нещата, които предпочитате да похапвате. Един успешен метод за по-здравословно хранене е замяната на пърженето като форма на термична обработка с печенето. Нискомасленото мляко, също така, може да бъде ефективен заместител на сметаната в кафето. Погрижете се половината ви чиния да се състои от зеленчуци и плодове.

Вкусете Дъгата – Яжте Цветни Храни!

Когато съставяте половината от всяко свое ястие с плодове и зеленчуци, подбирайте храни с различни цветове, които да са богати на фибри, минерали и витамини.

— Червено: чушки, череши, боровинки, лук, червено цвекло, ягоди, домати, диня.	— Зелено: авокадо, броколи, зеле, краставица, тъмна салата, грозде, мед, киви, спанак, тиквички.	— Оранжево и жълто: кайсии, банани, моркови, манго, портокали, праскови, тикви, сладки картофи.	— Синьо и лилаво: къпини, боровинки, грозде, сливи, лилаво зеле, лилави моркови, лилави картофи.
---	---	--	---

Каква е Разликата между Дажба и Порция?

Дажбата е количеството храна, което е полезно и препоръчително да бъде консумирано от даден индивид, в зависимост от неговото тегло, здравословно състояние, възраст и пол.

Може да бъде изчислено от личен лекар, диетолог или чрез направата на кръвен тест.

Порцията е количеството храна, което сами сме преценили да сложим в чинията си, когато си готвим къщи, или тази, която ни сервират в ресторант или бар.

Понякога общият брой калории, които се включват в порцията и тези в дажбата, съвпада, но това е в доста малък брой от случаите.

Можете да погледнете Таблицата с хранителни стойности на всеки продукт, който закупвате, за да се консултирате за препоръчителния дневен прием, спомагайки ви да:

- следите приема си на калории и допустимия брой дажби;
- правите повече здравословни избори относно вашето меню и да ви помогне да подбирате продукти с по-ниско съдържание на мазнини, сол и захар
- и да наблегнете на консумацията на такива с повече диетични фибри и витамини.



МИТ:
Ако надписът на етикета гласи “ниско съдържание на мазнини” или “без мазнини”, то продуктът няма калории.

ФАКТ: Дажбата с храна, чийто етикет гласи “ниско съдържание на мазнини” или “без мазнини”, може и да не съдържа толкова много калории колкото другите, но това не означава, че техният прием може да бъде неограничен. Някои от тях дори са по-богати на мазнини от другите! Те могат да съдържат добавена сол, брашно, нишесте и захар с цел подобряване на вкуса и/или текстурата след изключването на мазнините.

Полезен Съвет:

Четете съдържанието на продуктите, които закупвате от магазина, и имайте предвид Таблицата с хранителната стойност и препоръчителната дневна консумация. Не забравяйте да погледнете и разпределението на дажбите. Подгответе се, че може да е по-малко от това, на което сте свикнали!

Митове за Храненето



МИТ:
*Бързото хранене винаги е
нездравословен избор. Не трябва да се
консумира по време на диета.*

ФАКТ: Много от ястията, предлагани от бързото хранене, са нездравословни и могат да стимулират натрупването на излишни килограми. Ако се случи така, че единствената опция пред вас са те, то тогава разгледайте менютата им внимателно и подберете тези, които имат богата хранителна стойност и се предлагат в малки порции с ниско съдържание на калории.

Полезен Съвет:

За да можете да подберете възможно най-здравословната храна за себе си, следете за хранителната стойност на продуктите, която трябва да е описана в менюто на ресторанта или на официалния му уебсайт. Имайте предвид, че калоричността на сосовете и добавките към основните ястия обикновено не се описва. Опитайте следните неща:

- Избягвайте т.нар. "комбо" хранения с добавена хранителна стойност, тъй като те обикновено съдържат повече калории.
- Нека десертът ви се състои от свежи плодове и обезмаслено кисело мляко.
- Спрете да допълвате менюто си с топинги като бекон, сирене, кашкавал, майонеза, дресинги за салата и сос тартар.
- Наблегнете на продукти, които са преминали печене или термична обработка на пара, вместо пържени изделия.
- Консумирайте вода или обезмаслено мляко вместо газирани напитки.

Митове за Храненето



МИТ: *Отслабваме, когато пропускаме хранене.*

ФАКТ: Пропускането на хранене, с което организъмът ви е свикнал, ще ви нагара да се чувствате по-гладни и да консумирате по-голямо количество след това. Изследванията показват, че има директна връзка между пропускането на хранения и натрупването на наднормено тегло. Хората, които не закусват, обикновено тежат повече от тези, които се радват на здравословна и пълноценна закуска.

Прочетете Още:

[Силата на Билковите Чайове](#)

[6 Лесни Метода за Пречистване от Токсини](#)

[Аспиринът за Домашна Козметика](#)

Полезен Съвет:

Подбирайте храни и закуски, които са разнообразни и богати на полезни вещества. Например:

- Закуската може да се състои от овесени ядки с ниско съдържание на мазнини, поръсени със свежи горски плодове като малини, къпини или боровинки. Друг полезен вариант би бил парче пълнозърнест препечен хляб, върху който има нарязани портокали или ябълки.
- Пригответе си нещо здравословно за обяд още от вечерта, за да не ви накара бързането сутрин преди работа да се изкушите после да хапнете нещо не толкова полезно.
- За полезно, но вкусно похапване, комбинирайте нискомаслено кисело мляко с няколко пълнозърнести крекера и фъстъчено масло. Задушени зеленчуци с хумус също са подходящо предложение.

Митове за Храненето



МИТ: *Здравословното хранене е скъпо.*

ФАКТ: Правилната консумация на хранителни продукти не е задължително скъпа. Мнозина считат, че консервираните и замразени плодове и зеленчуци губят своите хранителни качества, но истината е съвсем различна. Ако вземем за пример спанака, за когото обществото счита, че трябва да се консумира само в прясно състояние, ще се убедим в противното. Той е еднакво полезен и в замразения си вид.

Консервираните или съхранени по друг начин богати на витамини, минерали и протеини хранителни продукти запазват полезните си свойства и струват значително по-малко. Подбирайте плодове и зеленчуци с ниско съдържание на сол, както и такива, които са съхранени в собствените си сокове.

Зеленчуците задължително трябва да бъдат измити след изваждане от състояние на изкуствено съхранение. Потребителите могат спокойно да консумират замразени морски продукти като риба тон, октоподи, калмари и скумрия, както и леща, боб и грах. Те са отлични източници на протеини.

Полезен Съвет:

Проверете хранителната стойност на консервираните или замразени продукти, които купувате. Наблегнете на такива, които съдържат повече калций, полезни диетични фибри, калий, протеини и Витамин D. Избягвайте тези с добавена захар, наситени мазнини и натрий.

*Митове
за Физическата
Активност*

МИТ:
*Вдигането на тежести не е добър начин
за сваляне на килограми, защото ще ме
накара да наедрея.*

ФАКТ: Вдигането на тежести или друга физическа активност като лицевите опори или коремните преси спомагат за изграждането на мускули, което ще ви помогне да стопите килограмите.

За да подсилите мускулите си, може да вдигате тежести, да правите клекове или лицеви опори, или вършете късна работа, която изисква от вас да полагате сериозни физически усилия.

Извършвайки тези дейности 2 или 3 дни в седмицата няма да ви накара да наедреете. Единствено генетичната предразположеност или тежките силови тренировки биха направили това.

Полезен Съвет:

Препоръчително е зрели хора да извършват физическа активност поне два пъти в седмицата, за да подсилят мускулите си. Между 150 и 300 минути аеробика на седмица ще ви накарат да се потите повече и да дишате по-бързо.



*Митове
за Физическата
Активност*



МИТ:
*Физическата активност има ефект,
само ако я правя продължително време.*

ФАКТ: Не е нужно всекидневно да се измъчвате с тренировки, за да си осигурите между 150 и 300 минути физическа активност на седмица. Отдавайте минимум десетина минути на ден и можете да разпределите усилията през цялата седмица.

Препоръчано:

3 Стъпки към Перфектния Корем

Полезен Съвет:

Правете 10 минутни тренировки по три пъти на ден поне 5 дни в седмицата. Така ще покриете препоръчителния минимум от 150 минути за седмицата. Докато сте на работа, просто се разходете за десетина минути, качете се пеша по стълбите, вървете пеш. Моментите на физическа активност, дори и спорадични през деня, ще допринесат за увеличаване на цялостната ви активност.

Недейте просто да седите!

Хората прекарват все повече време седнали пред компютъра или телевизор, бездвижени и схванати. Нарушете тази порочна практика с редовни физически занимания.

- Набавете си между 150 и 300 минути физическа активност на седмица!
- Правете силови тренировки поне два пъти в седмицата, за да подсилите мускулите си!

Митове за Храненето



МИТ:
*Яденето на месо вреди на здравето и
затруднява отслабването.*

ФАКТ: Консумацията на постно месо в не големи количества може да бъде важна част от здравословното меню за сваляне на килограми. Пилешко, риба, свинското и червеното месо съдържат холестерол и наситени мазнини. Но те също така са богати на полезни вещества като желязо, протеини и цинк.

Полезен Съвет:

Подбирайте месото, което купувате, да има съвсем малко тлъстини, старайте се да изрязвате всичко, преди да го обработите. Такива меса, например, са пилешките гърди и свинското филе.

➞ За Повече Полезни Съвети Посетете: [Krasota-Zdrave.com](https://www.krasota-zdrave.com)

Митове за Храненето

МИТ:
***Млечните продукти са нездравословни
и водят до напълняване.***

ФАКТ: Нискомасленото сирене, обезмаслените млека – пресни и кисели, са напълно безопасни и имат ниско съдържание на мазнини и калории. Млечните продукти доставят необходим протеин за изграждането на мускули и за спомагането на нормалната функция на организма, а наличния калций подсилва костите.



Полезен Съвет:

Ако изпитвате непоносимост към лактоза, не се лишавайте от източници на калций и витамин D. Изберете продукти - храни и напитки, с ниско или без съдържание на лактоза.

Митове за Храненето



МИТ: *Вегетарианството ще ми помогне да отслабна и да съм здрав.*

ФАКТ: Изследванията показват, че хора, отдали се на вегетарианство, средно приемат по-малко калории и мазнини, отколкото не-вегетарианци. Някои проучвания сочат, че този начин на хранене се асоциира с по-рядко затлъстяване, по ниско кръвно налягане и понижена опасност от сърдечно-съдови проблеми. Но вегетарианците е възможно да правят такива хранителни избори, които да доведат до качване на килограми, като приемът на висококалорични храни, бедни на хранителни вещества и в големи количества.

Важен Съвет:

Ако решите да следвате вегетарианско меню, уверете се, че си набавяте достатъчно хранителни вещества, които обикновено се срещат в животински продукти като сиренето, млякото, яйцата и месото.

Таблица с Продукти, Богати на Полезни Хранителни Вещества

Хранително Вещество	Известни Източници
Калций	млечни продукти, соеви напитки с добавен калций, тофу, създадено на базата на калциев сулфат, зеленolistни зеленчуци, зеле, броколи
Желязо	кашу, спанак, леща, месо, нахут, хляб или зърнени култури с добавено желязо
Протеин	яйца, млечни продукти, боб, грах, ядки, семена, тофу, темпе, соеви бургери
Витамин B12	яйца, млечни продукти, обогатени зърнени храни, соеви напитки, темпе, мисо (темпе и мисо са храни, произведени от соя)
Витамин D	храни и напитки с добавен Витамин D, включително мляко, соеви напитки или зърнени храни
Цинк	пълнозърнени продукти (проверете списъка със съставките на опаковките на продуктите, за да разберете, дали те наистина са такива), ядки, тофу, зеленolistни зеленчуци (спанак, зеле, маруля)



От krasota-zdrave.com препоръчваме приема на органични и био продукти, които имат доказани свойства, тествани и с висока ефективност. Природата ни е дала огромно богатство от продукти, които могат да се използват за лечение или превантивни мерки срещу едни от най-разпространените здравословни и козметични проблеми. На сайта можете да намерите съвети от топ специалисти, както и широка гама от натурални продукти. Представяме ви топ селекцията за борба с килограмите:



[Повече за Продукта](#)

Натиснете Тук ➤



[Повече за Продукта](#)

Натиснете Тук ➤



[Повече за Продукта](#)

Натиснете Тук ➤