**21 совет всем, кто мечтает похудеть**

  
Задаваясь вопросом, как похудеть, большинство женщин мучают себя диетами, изнуряют тренировками в спортзале, но при этом зачастую вес упрямо не хочет снижаться. Между тем, достаточно соблюдать несколько простых и доступных правил, чтобы лишние килограммы начали уходить.   
  
**1.**Утро лучше начинать с двух стаканов воды с соком лимона, а продолжить через десять минут двумя столовыми ложками льняного или оливкового масла – это поможет подготовить пищеварительную систему к работе. Спустя 10 минут после этих манипуляций можно приступать к завтраку.  
 **2.**Известно, что завтрак в виде йогурта и чашечки кофе – один из кратчайших путей к лишним килограммам. Кушать утром необходимо плотно, поскольку именно завтрак обеспечивает организм энергией, необходимой в течение дня.   
 **3.**Питаться нужно часто (не меньше пяти раз в день) и в одно и то же время, но при этом необходимо уменьшить объем порций. Желательно выдерживать трехчасовые промежутки между приемами пищи.  
  
**4.**Жидкость, употребленная во время приема пищи или в течение сорока минут после него, расширяет стенки желудка и вызывает чувство тяжести. Поэтому запивать еду, равно как пить после нее, не стоит.   
 **5.**Есть после 18 часов можно! Но вот есть позднее, чем за три часа до сна, не следует. Желательно, чтобы ужин состоял из белковой пищи, поскольку углеводы, поступившие в организм после 16 часов, «оседают» на талии и бедрах в виде жира.   
  
**6.**Пережевывать пищу нужно медленно, не торопясь и не отвлекаясь – это поможет насытиться меньшим количеством еды и ускорит обмен веществ.  
  
**7.**Золотое правило – выходить из-за стола слегка голодным. Чувство насыщения придет спустя двадцать минут после еды.   
  
**8.**Старайтесь соблюдать все правила хорошего тона за столом – не разговаривать, не смотреть телевизор, прямо держать спину, использовать все необходимые приборы. Не сомневайтесь – появится желание закончить этот процесс как можно быстрее, поэтому лишнее съедено не будет.  
  
**9.**Старайтесь заменять привычные перекусы более полезными занятиями – например, физическими упражнениями, чтением книги или просто прогулкой по магазинам.  
  
**10.**Отказаться от сигарет, алкоголя, кофе, фастфуда, газировки, чипсов, колбасы и майонеза – хорошо известное правило похудения. Но кроме того, следует наложить запрет и на чай с сахаром. Пить его можно только отдельно от еды и без всяких сладостей. Лучший выбор – зеленый чай, который к тому же успокаивает и способствует выведению шлаков.   
  
**11.** Употреблять полезные, но калорийные продукты (например, орехи) можно, при этом строго ограничивая их количество. Например, орехов можно съедать не более восьми в день.   
 **12.**От любимой картошки отказываться не нужно – достаточно лишь изменить способ приготовления, не жарить ее, а варить (лучше в мундире).   
  
**13.**Наименее калорийный хлеб – ржаной. Количество калорий в сером и белом хлебе практически одинаково.   
  
**14.**Не обязательно полностью отказываться от любимой еды – достаточно лишь употреблять ее в небольших количествах.   
  
**15.** Чтобы мышцы были ровными и красивыми, не стоит переусердствовать с тренировками – достаточно двух-трех раз в неделю, причем заканчивать эти занятия необходимо растяжкой.  
  
**16.**Красивый пресс не будет виден под слоем жира, даже если регулярно качать его. Убрать жир на животе можно, постоянно напрягая его мышцы – это легко незаметно делать даже на рабочем месте.   
  
**17.**Лучшие упражнения для того, чтобы красивыми стали икры – растяжка, бедра – махи. Чтобы красивыми были ноги в целом, старайтесь больше ходить.   
  
**18.** Не стоит выделять на выполнение физических упражнений целый час один раз в день. Лучше подходить к занятиям так же, как к еде – например, каждые полчаса делать несколько приседаний или наклонов.   
  
**19.**Сауна или баня – не панацея от лишних килограммов. Они не способны растопить жир, поскольку лишь выведут из организма жидкость, которая вернется уже через два часа.   
  
**20.**Одна из самых полезных водных процедур – контрастный душ. Он способен усилить циркуляцию крови и, соответственно, ускорить обмен веществ, разгладить целлюлит и улучшить состояние кожи и организма в целом.   
 **21.**Воду необходимо употреблять несколько раз в течение дня – например, по стакану воды каждый час, причем небольшими глотками. Можно добавить в нее лимон или мяту, но только без сахара.