Подавляющее большинство женщин, даже если нет никаких изъянов, часто недовольны своей внешностью. Но в большинстве случаев ничего страшного в их внешнем виде нет, и если захотеть, вместо того, чтобы жаловаться, можно будет приложить все усилия и исправить все недостатки самыми разными способами.



Есть такие диеты, когда вполне уместны макароны фаршированные фаршем рецепт которых можно найти на женском сайте ledistories.com. Если есть проблемы с лишним весом, вместо того, чтобы ныть о том, какая она толстая и никакие чудо-диеты ей не помогают, женщина может действительно начать работать над тем, чтобы изменить свой образ жизни. Для того чтобы похудеть нужна не кратковременная диета, продолжительностью равной неделе, месяцу или даже году.

Нужно поменять весь свой образ питания. Это касается не только самих продуктов, но и времени и порций, которые потребляются. Есть лучше по 4-5 раз в день через определенные, обязательно одинаковые промежутки времени, порции тоже должны быть одинаковыми.

Следует пить как можно больше чистой пресной воды. Она способствует ускорению обменных процессов, что позволяет быстрее сжигать жир. Что касается самих продуктов, то предпочтение лучше отдавать всему натуральному. Не стоит отказываться от всего и питаться одной морковкой, например.

Нужно есть все, но грамотно, не переедать. Отказаться нужно от высококалорийных продуктов, которые принесут организму только вред. Это конфеты, жареное, пирожные и многие другие опасные для фигуры продукты. В то же время из высококалорийных продуктов 1-2 раза в неделю можно позволить себе орехи или сухофрукты.

Кстати сухофрукты или темный горький шоколад можно держать при себе в качестве «скорой помощи», если вдруг захочется сорваться и съесть что-нибудь сладенькое. Конечно, перебарщивать с ними не нужно, но горстки сухофруктов хватит для того, чтобы успокоиться и продолжить диету.

Если хочется побаловать себя чем-то запретным, например конфеткой или пирожным, то можно себе 1-2 раза в месяц позволить и такое. Но есть их желательно утром, до 10 часов и в небольшом количестве. Главное не сорваться. Если подкрепить все это еще и регулярными физическими нагрузками, результат не заставит себя долго ждать.

Можно просто делать гимнастику по утрам, бегать, ходить на пешие прогулки в парк. Если на все это нет времени, можно просто вставать чуть раньше, отказаться от общественного транспорта или автомобиля и ходить на работу или учебу пешком, если расстояния не слишком большие.