

Как можно не набирать массу тела после диеты? Данный вопрос знаком каждой женщине, которая сбросила ненавистные килограммы. Все эти женщины знают, что похудение лишь часть этого успеха. Ведь полученный результат еще нужно удержать. И сохранить это удастся немногим.



Причина набора веса после похудения заключается в том, что человек не привык снижать калорийность своих порций пищи. Он сначала соблюдает строгую диету, при этом ждет с нетерпением ее окончания и мечтает поесть от души. После диеты человек дорывается до еды и наедает скинутые таким трудом килограммы. В частности, после окончания диеты некоторые начинают есть пиццу. Конечно, можно заказать пиццу в Тюмени [здесь](#) и поесть в меру. Но не следует без всякой меры заказывать и есть пиццу в Тюмени. Это важно, если вы не хотите снова набирать вес.

Поэтому нужно четко понять одну вещь – похудевшему человеку калорий нужно меньше, чем грузному. Так, что после диеты в любом случае придется меньше есть. Само собой, что это не означает изнурительный голод, всего лишь надо соблюдать разумный рацион после диеты. Ошибкой является также пренебрежение физическими нагрузками и спортом. Без спорта поддерживать вес тела после диеты будет гораздо сложнее. А со спортом вы будете тратить значительно больше энергии на потерю калорий и нарастите мышечную массу, препятствующую обрастанию тела жиром. В результате вы будете выглядеть стройной.

Как же питаться после окончания диеты? Выходите из диеты постепенно. К примеру, у

вас была японская диета. Тогда постепенно вводите в рацион такие углеводы, как фрукты, овощи и крупы. А после окончания гречневой диеты добавляйте белок. Это рыба и мясо, а также не помешают фрукты и овощи. После любого вида диет не стоит набрасываться на жирные блюда. Учитесь готовить низкокалорийные блюда из фруктов, овощей, белка, но не менее вкусные.

Занимайтесь после окончания диеты спортом. Если не устраивает тренажерный зал, то идите плавать в бассейн. Также есть ролики, танцы, йога и другие занятия по душе. Если нет денег на фитнес залы, то занимайтесь самостоятельно с гантелями, бегайте, ходите на лыжах и катайтесь на коньках. Физическая активность сохранит стройность фигуры и подарит больше удовольствия от жизни.

Стоит также избавляться от психологической пищевой зависимости. Ведь это тоже становится одной из причин лишнего веса. От данного недуга также избавляйтесь при помощи спорта, внушений, разговоров со специалистами. Стоит найти хобби, если его не было. Кроме еды есть большое количество способов развлечься и отдохнуть.

Соблюдайте данные правила и относитесь к себе с уважением. В этом случае вы не растолстеете после диеты.