

Как похудеть за ВЫХОДНЫЕ



Чек-лист
от Людмилы Симиненко

<http://vkusno-legko.com/>



Замечали за собой такое?

За будние дни вы легко расстаётесь с 1-3 кг.

И.. еще легче – отъедаете их обратно за субботу-воскресенье.

Готовы переломить эту тенденцию?



Если вы, как и я - за любой кипиш, кроме голодовки, давайте предстоящие выходные проведем одновременно и весело, и с пользой для фигуры.

Пусть нас с вами разделяют сотни или тысячи километров, ничто не мешает нам почувствовать общность - и интересов и желаний.

Как утром проснетесь, так и услышите - труба зовет! Всего 5 простых шагов для того, чтобы ваши выходные вместо очередного привеса принесли вам минус 1-2 кг.

Как здорово будет увидеть, что ваш прежний размер одежды стал явно велик!

- Испытаете это классное ощущение уже скоро :)

5 простых шагов

1

Выспаться!!! Это идет первым пунктом в вашем чек-листе. Самое оптимальное – проснуться в то же время как и в будние дни. А недостаток сна компенсировать днем. Как только почувствуете, что глаза слипаются – лягте вздремнуть. Вам может хватить и 20 минут!

2

Питание – тоже по обычному графику. Каждые 3-4 часа небольшими порциями. Обязательно – что-то белковое + овощи.

3

Сели за стол? Ешьте и торопясь: не глотайте как утка. Так вы вовремя поймаете сигнал "голод ушел" и отложите то, что не успели доесть.

Как только снова проголодаетесь, пейте воду или чай с молоком, чтобы чувствовать себя прекрасно до следующего приема пищи. Вы топите жир как раз в это время, пока длите-ощущаете «чувство легкой недоеденности».

4

Минимум 1 час - подряд или "вразбивку" будьте активны. Ходите пешком, катайтесь на чем угодно (лишь бы без моторчика ☺), устройте дома танцы до упаду или облазьте торговый центр вдоль и поперек, обходя стороной эскалаторы - только по лестницам поднимайтесь.

5

Наполните свой день интересными или просто важными занятиями. Чтобы вам не пришлось бегать к холодильнику просто от того, что вам нечем себя занять.

В ваших планах – поход в кино?



Отлично! В качестве «киноеды» возьмите с собой в зал, к примеру, йогуртовое мороженое с фруктовыми добавками и конечно же воду. И пусть это будет один из ваших приемов пищи.

Поп-корн, сам по себе, тоже неплох, но не в том виде, в каком он подается в кинотеатрах (сахар, карамель, соль, ароматизаторы...).

!!! Хоть йогурт, хоть йогуртовое мороженое - хороший **вариант для завтрака или для легкого ужина.** Можно еще фруктов добавить. Или поступить проще:

Приготовить себе смузи (все смешать с помощью блендера), налить в высокий красивый стакан, взять соломинку и - наслаждаться вечером и вкусом (это если на ужин :) Можно надолгоооооо растянуть.

Варианты смузи: молоко-клубника-банан, кефир-черника-груша, молоко-хурма-апельсин и так далее и тому подобное. Можно хоть все 365 дней в году пробовать что-то новое :)

+ 5 способов побаловать себя в эти выходные, чтобы еще и похудеть!

Придумайте ритуал для начала дня: первые 12 минут после пробуждения - это настрой на весь день. Например, готовьте завтрак или делайте небольшую разминку, под любимые треки.



Побалуйте себя: новой книжкой, интересным фильмом, маникюром, уютным пледом. Тем, что хочется именно вам!

Научитесь испытывать радость от каждого прикосновения к себе: примите расслабляющую ванну, сделайте легкий самомассаж после душа.



Сделайте из ночного сна СПА-процедуру для полноценного восстановления: перед сном заведите традицию расчесывать волосы щеткой, на которую капнули несколько капель лавандового эфирного масла, заварите себе за час до сна мятно-ромашковый чай.

Это - самое меньшее, что вы совершенно точно можете сделать для своего здоровья за выходные дни.

И вы - победитель!

