

Если вы хотите похудеть без лекарств, то есть многообещающие альтернативы. Это определённые пищевые добавки, изменения в питании и образе жизни.

**Берберин.** Первоначальные исследования демонстрируют, что он может помочь регулировать уровень сахара в крови у людей с диабетом и улучшает уровень холестерина. Иногда это способствует похудению. Другие работы показывают, что берберин может привести к незначительному улучшению веса тела и уменьшить соотношение бёдер и талии.

**Белок.** Речь идёт о включении в рацион постного белка (курицы, рыбы, тофу, яиц). Это может снизить общее потребление калорий, будет способствовать достижению целей, связанных с весом. Если хотите подавить аппетит и вызвать потерю веса, то 30% ежедневного потребления калорий должно приходиться на белок.

**Клетчатка.** Она может помочь контролировать уровень сахара в крови. Это будет способствовать контролю аппетита. В день взрослым обычно рекомендуется потреблять 22–34 г клетчатки.

**Упражнения.** Регулярное их выполнение может помочь снизить аппетит, способствует похудению и поддержанию веса. Общая рекомендация для большинства взрослых — это 150 минут умеренной физической активности в неделю. В идеале сюда должно входить сочетание аэробной активности (или кардио) и силовых упражнений.



Viktoriya Skorikova / Getty Images

**Сон.** Нехватка сна влияет на гормоны, регулирующие аппетит. Это может привести к перееданию.

**Снижение уровня стресса.** высокий уровень гормона стресса кортизола может способствовать увеличению веса. Это связано с тем, что он нарушает сон, влияет на гормоны голода, снижает уровень энергии, вызывает переедание.

**Куркума.** Приём добавок с куркумином, как показывают исследования, снижает индекс массы тела, массу тела, окружность талии.

**Йерба мате.** Кофеин в этой траве стимулирует центральную нервную систему, усиливает процесс сжигания жира, подавляет аппетит.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**