

Периодическое голодание может быть полезно для женщин в менопаузе, которые хотят сбросить вес. Издание Eat This, Not That узнало у специалистов в области здоровья и похудения, какие ошибки могут совершать худеющие по этой системе.

**Нехватка белка.** Достаточное количество белка играет ключевую роль для женщин старше 40 лет. Всё потому, что в этом возрасте ускоряется потеря мышечной массы. Джейсон Итри, доктор медицинских наук, основатель клиники Longevity Health Clinic, рекомендует за один приём пищи употреблять 20-30 г высококачественного белка. Это значительно снижает тягу к еде, способствует контролю веса в долгосрочной перспективе.

**Крайности.** Часто женщины слишком быстро впадают в крайности, отмечает Хейли Пулли, главный тренер MyBodyTutor. Лучше начните с 12-часового окна голодания и постепенно его увеличивайте.

**Недоедание.** Это может вызвать дефицит питательных веществ, повторное или компульсивное переедание.



Shutterstock

**Прерывание голодания с помощью вредной пищи.** В первый приём пищи за день лучше вместо сахара или вредной еды съесть белки, полезные жиры и клетчатку.

**Игнорирование сигналов тела.** Проблемы со сном, низкое либидо, усталость – это признаки, что вы переборщили с голоданием. Их важно уметь распознавать, говорит доктор медицины Бронвин Холмс-Махтани, сертифицированный врач и член Медицинского консультативного совета Eden.

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