

Более частый приём пищи поможет вам похудеть

Несмотря на то что дефицит калорий влияет на потерю веса, ключ к похудению – избегание слишком сильного голода. Более того, главная привычка для избавления от лишних килограммов – есть до того, как вы проголодаетесь.

Чрезмерный голод может заставить вас легко потянуться за любой едой, которая кажется вкусной. Также вы можете просто переесте.

Вот как нужно питаться, чтобы похудеть.

Ешьте часто в течение дня. Одно исследование показало, что установление и соблюдение определённого времени для завтрака, обеда и ужина помогает с потерей веса. Кроме того, способствует похудению употребление одного и того же количества килокалорий за каждый приём пищи. Если питание в определённые часы для вас не подходит, то попробуйте есть каждые 3-4 часа.

Отдавайте предпочтение белку. Он помогает мышцам расти и способствует снижению веса. Ещё белок повышает уровень гормонов, которые сигнализируют о сытости, и уменьшает количество гормонов, связанных с голодом. Обязательно в каждый приём пищи или перекус включайте белок.

Более частый приём пищи поможет вам похудеть



Getty Images

Рацион должен быть сбалансированным. Ешьте блюда, в которых содержатся цельные углеводы и постные белки с небольшим количеством полезных жиров.

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

Все права защищены

save pdf date >>> 25.01.2026