

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 переесть.

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.



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.***