

Похудение требует последовательности и формирования здоровых привычек. Вот какие стратегии помогут вам достичь успеха в снижении веса.

Употребление воды. Если вы будете её пить сразу после пробуждения, то улучшите обмен веществ, пищеварение, перестанете ощущать дискомфорт в желудке при голоде и насыщении.

Движение. Вы можете просто погулять с утра, заняться йогой или выполнить тренировку. В любом случае такая зарядка запустит метаболизм и поднимет настроение. С другой стороны, есть научные доказательства того, что вечерние тренировки тоже полезны для людей с ожирением.

Богатый белком завтрак. Протеин способствует насыщению, стабилизирует уровень сахара в крови. Это также снизит риск переедания в течение дня, по словам Кристал Ороско, сертифицированного диетолога и владелицы Vida Nutrition Consulting.

Планирование питания. Уделите утром несколько минут тому, чтобы подумать, что вы будете сегодня есть.



Getty Images

Практика осознанности. Медитация или упражнения на глубокое дыхание в начале дня снижают уровень стресса. Это важно для успешного похудения.

Отказ от сладких напитков. Такие напитки могут быть калорийными и вызвать скачок уровня сахара в крови. Лучше начинайте день с воды, газированной воды, несладкого чая или кофе.

Начало дня с клетчатки. Этот питательный элемент способствует снижению веса, улучшает пищеварение, насыщает, помогает в поддержании стабильного уровня сахара в крови. Для этого включите в завтрак фрукты, овощи, орехи, семена, цельнозерновые продукты.

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