

Для того, чтобы начать терять вес, необязательно истязать себя диетой и мучиться в спортзале. Достаточно исключить самые вредные продукты из своего рациона.

Сначала это покажется тяжелым, но потом организм привыкнет и перестанет требовать от тебя эти гадости. Со временем сформируется психологический барьер, который не позволит употреблять вредные продукты в том количестве, в каком это происходило раньше.

1. Чипсы



Картошка вообще является не самым полезным продуктом питания, как бы она не была приготовлена. Тем более, что в виде чипсов от нее не остается ничего натурального.

Это сплошные канцерогены, масло, ароматизаторы и усилители вкуса. Такой набор примесей грозит онкологическими заболеваниями, не говоря уж о проблемах с весом. То же самое можно отнести в картошке-фри, ее технология изготовления почти такая же.

2. Газировка



Вдумайся — это вода с красителями и пузырьками. С красителями и пузырьками! Даже если развести в воде гуашь и добавить сахара, получится нечто, что полезнее газировки в тысячу раз. Популярность этих напитков лишь в умелом маркетинге, если бы подобные бюджеты тратились на рекламу компота — модно было бы пить компот. Вдобавок ко всему считается, что холодная газировка хорошо идет с фастфудом, но на деле она притупляет чувство насыщения, заставляя съесть еще один гамбургер. Кола Лайт, кстати, ничем не лучше: там содержатся заменители сахара, которые во многом вреднее его. Думай о том, что когда пьешь газировку, желудок тебя ненавидит.

3. Фаст-фуд



Это настолько очевидный продукт, что его даже стыдно включать в список. В фаст-фуде нет вообще никаких плюсов, кроме быстроты и дешевизны. Необязательно удовлетворять свое острое чувство голода бургером, если у тебя не хватает времени на полноценный обед. Лучше приготовить аналогичный бутерброд, но из здоровых компонентов: адыгейского сыра, овощей, листьев салата, креветок. И обязательно без добавления соуса и майонеза.

4. Майонез



Речь идет только о магазинном, потому что редкое употребление домашнего майонеза несильно вредит фигуре и здоровью. Если отказаться от привычке щедро поливать им все, что ты ешь, через пару недель можно заметить, что сантиметров в талии стало значительно меньше. К майонезу в компанию можно добавить и все кетчупы и соусы — в них полным полно ароматизаторов, жиров и усилителей вкуса, а натуральных составляющих почти ноль. Лучше готовить все эти заправки самостоятельно или заменять нежирной сметаной (калорийность блюда от этого уменьшится на 60%).

5. Соль и сахар



И первое, и второе — белая смерть. Соль задерживает воду в организме и откладывается, где не нужно. А с сахаром все еще очевиднее — для худеющих это враг номер один. Совсем отказаться от этих продуктов сложно, но попытаться сократить их употребление стоит. Если систематически недосаливать пищу, то вскоре привыкнешь к этому и начнешь различать естественный вкус продуктов, неиспорченный соленым вкусом. Сахар заменит мед.

6. Алкоголь



О вреде этого продукта написано и сказано много. Употреблять алкоголь раз в неделю (каждую пятницу) — уже алкоголизм, не иметь представления о том, как провести праздник трезво — тоже. От этой «культуры питья» необходимо избавляться. Начать стоит с того, что перестать пить дешевый алкоголь (бутылочное пиво, вино в коробках) и перейти на что-то более качественное. Как вариант — сменить среду обитания, ведь, как известно, в непьющей компании не пить легче.

7. Колбасы, копчености



~~Мясные продукты, особенно колбасы, сосиски, сардельки, являются одними из самых вредных и вредных продуктов.~~



~~Обжаренная курица, особенно в масле, является вредным продуктом.~~



~~Кондитерские изделия, такие как торты, пирожные, кексы, содержат большое количество сахара и жира.~~



~~Не ешьте ничего, особенно не ешьте масло, вредные, не продукты, выпечка.~~