



1 Совет первый. Принять факты!

Нужно принять тот факт, что худеете вы с этого самого момента. Это значит, что придется над собой много и упорно работать. В чем-то придется переступить через себя, побороть свое нежелание и лень. Если вы хотите похудеть за месяц, не придумывайте себе различные отговорки. Вы сделали шаг, и свернуть с этого пути некуда.

2 Совет второй. Режим!

Может это кому-то покажется странным, но значительных результатов без режима добиться очень тяжело. Обязательно нужно составить распорядок, который бы охватывал весь день. Повесьте его на самом видном месте, чтобы он всегда был перед глазами. Вы даже не представляете, сколько времени можно освободить для работы над своей фигурой, если грамотно распланировать свой день.

3 Совет третий. Больше двигайся!

Если вы спрашиваете себя: как похудеть за месяц, то без физических упражнений вам не обойтись. Наверняка многие сейчас начнут искать отговорки. А зря. Ведь мы не ставим себе целью достичь спортивных результатов, мы хотим похудеть, причем за месяц. Для этого нам не потребуются делать тяжелые физические упражнения. Нам достаточно слегка нагрузить мышцы. Тем самым в организме увеличатся обменные процессы. Достаточно обычной ходьбы. Ходите пешком на работу, гуляйте по вечерам. Проходите в день около пяти километров, и вы заметите эффект.

4 Совет четвертый. Правильно питайся!

В питании зачастую – корень всех проблем желающих похудеть за месяц. С этого момента нужно перестроить пищевое поведение. Вот что это значит:

- Размер порции нужно уменьшить в два раза.
- Промежутки между приемом пищи не должны превышать три часа.
- Пересмотреть способы приготовления: употребляйте в пищу больше отварных или приготовленных на пару продуктов.
- Исключить из рациона макаронные изделия.
- Во время еды не отвлекайтесь на чтение или просмотр ТВ. Ничто не должно вас отвлекать от процесса.
- Следует отказаться от перекусов на ходу. В настоящее время это очень часто встречающаяся привычка, вредящая фигуре.
- В день выпивайте не менее двух литров чистой воды. Она помогает выводить из организма шлаки и токсины.
- Включите в свой рацион достаточное количество клетчатки. Она налаживает работу кишечника и способствует быстрому насыщению. В качестве источника клетчатки, отлично подойдут отруби.

5 Совет пятый. Слушай себя!

Слушать себя – это не означает потакать своей лени и пропускать тренировки, это также не означает сдаваться под приступом голода и атаковать в середине ночи холодильник. Если у тебя происходят подобные срывы, ты устала и все время хочешь есть – это повод задуматься, а что ты делаешь не так? Возможно, ты дала себе слишком большую нагрузку, перезанималась, а в твоём рационе не хватает нужных твоему организму полезных веществ.

Слушать себя – это значит обратить внимание на свое состояние и внести коррективы в режим питания и тренировок, если организм уже кричит «Караул!». Вот увидишь – если ты все будешь делать правильно, то борьба с лишним весом станет приятным занятием, заряжающим энергией и новыми силами!

6 Совет шестой. Отдых!

Эта так же очень важный пункт. Если человек полноценно не отдыхает, то процесс

похудения замедляется. Без достаточного сна организм становится апатичным, вялым, уровень энергии снижается. Организм так экономит силы. Спать нужно хотя бы 8 часов в сутки.

Как видите, чтобы похудеть за месяц, нужно не так уж и много. Достаточно желания и грамотного подхода.

Тэги: [этого](#) , [что](#) , [если](#) , [вы](#) , [через](#) , [лень](#) , [свое](#) , [пути](#) , [принять](#) , [похудеть](#) , [поборо](#)
[ть](#) , [не](#)
[желание](#)

,
[переступить](#)

,
[некуда](#)