



Сбрасывать килограммы в зимнее время является занятием не из легких. Недостаток свежих овощей, холодная погода - все это побуждает организм съесть что-нибудь чтобы согреться. Какие же правила диеты зимой? Давайте, вкратце поговорим о программе питания для снижения веса в зимнее время года.

Зимой диета отличается некоторыми сложностями. Биологическая привычка организма человека по откладыванию жира - это одна из них. Делается это на случай голодовки, которые нередко бывали у наших предков. Стоит также сказать о привычке перекусывать. Да и недостатки фигуры зимой можно скрыть за толстыми джинсами и свитером. Кроме того, зимой малое световое время в сутках, из-за чего у человека понижается настроение. И еда здесь выступает в качестве источника радости.

Ресурс MirDiet.net содержит информацию о наиболее популярных диетах. Вы можете найти там такие интересные диеты, как овсяная, для космонавтов, водная, тибетская и многие другие.

Аппетит провоцирует также нехватка полезных веществ в организме. Потребность в витаминах зимой увеличивается на пятьдесят процентов. Выходит на первый план нехватка витамина С. Чтобы все это компенсировать организм увеличивает аппетит. Повышенный объем еды позволяет, как добрать того, что ему не хватает. Поэтому следует правильно выстраивать питание, чтобы организму всего хватало.

Какой же должен быть рацион? Строгая диета вредна для человека в любой сезон. Но

зимой она вредна особенно. Ведь если снижать обмен веществ путем перехода на низкокалорийный рацион, то снижается общий иммунитет. Специалисты по правильному питанию говорят о том, что сокращать калорийность нужно не более, чем на пятнадцать - двадцать процентов.

В вашем ежедневном рационе обязательно должен быть горячий суп. В результате снижается суммарная калорийность продуктов и работа желудочно-кишечного тракта настраивается на правильный лад. При диетическом питании нужно употреблять супы-пюре, которые замечательно утоляют чувство голода и вы долго остаетесь сытыми. При приготовлении мясных блюд, делайте все это на 2-ом бульоне, чтобы снизить калорийность.