

ПРОДУКТЫ ДЛЯ РАЗНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Борьба с лишним весом часто заводит нас в тупик. Человек может сидеть на диете, однако уменьшаться объемы будут в области груди, а не в области бедер. Так что нужно есть, чтобы похудели нужные нам части тела?

Если вы хотите скинуть объемы в области **бедер и ягодиц**, то отложите в сторону все блюда с высоким содержанием жира. Красное мясо и молочные продукты с высоким содержанием жира стоит заменить на белое мясо, рыбу и кисломолочные продукты низкой жирности. Также следует избегать в пище специй, так как они задерживают воду в организме, что, в свою очередь, провоцирует появление целлюлита, а также они усиливают аппетит.

Большое количество клетчатки и белка в пище способствуют уменьшению ваших бедер. Например, идеальным продуктом рациона является гречка. Овощи и фрукты (не сладкие) необходимо также включать в рацион.

Умеренное употребление цельно-зерновых тоже способно утолить голод и не увеличить ваши объемы. Однако их лучше есть в первой половине дня.

Если ваши бедра вас устраивают, **а вот талии** что-то не видно, вам на помощь приходит вегетарианская диета. Снизьте употребление мяса (но не отказывайтесь от него полностью), а необходимый дефицит белка можно легко восполнить молочными и кисломолочными продуктами. Ну и, конечно, главный враг вашей тонкой талии – простые углеводы в числе пирожных и других сладостей. Овощи, фрукты, рыба (но только не жареная), мюсли, молочные и кисломолочные продукты – ваши союзники в войне с лишними сантиметрами на талии.

Фрукты и овощи невероятно полезны для нашего организма, однако, некоторые из них воздействуют на определенные органы особо действенно. Например, морковь содержит в себе огромное количество бета-каротина поэтому невероятно полезна для нашего зрения.

С древности известно, что грецкий орех не только очень похож на содержимое нашей черепной коробки, но и улучшает функции мозга. А все благодаря высокому содержанию в нем полезных жирных Омега-3 кислот.

Сельдерей содержит в себе 23% натрия, как и наши кости. И это не простое совпадение, он действительно помогает укрепить наш скелет за счет содержания в себе кремния.

Всем известно, что цитрусовые – отличное противовирусное средство, однако, в них также содержатся лимониды, препятствующие развитию рака молочной железы. Имбирь, также известный своими противовирусными свойствами, может помочь и с желудочными проблемами. Тошнота, морская болезнь, несварение и рвота легко устраняются настоем этого чудесного корня.

Снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний может обычный помидор. Все, благодаря содержащемуся в нем ликопину. А если смешать помидоры с небольшим количеством продуктов, содержащих жиры, например, оливковым маслом или авокадо, можно повысить количество усваиваемого организмом ликопина более чем в десять раз.

О пользе бокала (всего одного!) красного вина на ужин также давно известно. И действительно, оно выводит разрушительные вещества из крови, такие как холестерин, вызывающий заболевания сердца. Кроме этого в красном вине содержатся вещества, разжижающие кровь, уменьшая количество сгустков в ней. Все это позволяет предупредить возникновение инсульта.

Важно помнить, что во всем необходимо соблюдать меру, даже в полезных продуктах. Не стоит злоупотреблять вином, авокадо и различными диетами, иначе все это приведет только к пагубным последствиям.

