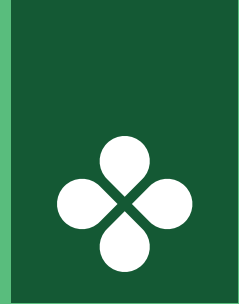


ИМУННО ЗОЖ

СОВЕТЫ



1. НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Если вас беспокоит вопрос веса и фигуры, нужно приучаться есть осознанно. Постарайтесь свести к минимуму отвлекающие факторы во время еды. Если вы питаетесь сосредоточенно, то сможете услышать сигналы организма о том, что уже наелись и вовремя остановиться. Не просматривайте ленту соцсетей, выключите телевизор, уберите книгу и журнал. Вы также можете использовать тарелки меньшего размера. Статистика показывает, что эти небольшие лайфхаки помогут уменьшить количество съеденного.

2. БОЛЬШЕ СТОЙТЕ

Одна из простых привычек, которую можно легко ввести в свою жизнь, — это больше стоять. Сидение негативно сказывается на работе многих органов и систем, приводит к набору веса и иным проблемам со здоровьем. Стойте во время разговора по телефону, больше ходите, размышляйте стоя — в общем, используйте любую возможность встать со стула.

3. ЗАМЕНИТЕ МАЙОНЕЗ ЙОГУРТОМ

Обходите прилавки с майонезом стороной. Идите сразу в молочный отдел и запасайтесь натуральными йогуртами. На основе этого продукта приготовьте домашний майонез без вредных усилителей вкуса и консервантов.

ИМУННО ЗОЖ СОВЕТЫ



4. ПРИОБЩАЙТЕСЬ К ДРОБНОМУ ПИТАНИЮ

Есть лучше небольшими порциями, но 5–6 раз в день. Не пренебрегайте вторым завтраком и ланчем. Я распределяю все приемы пищи на 4–5 раз в день, и это помогает мне избежать переедания.

5. Я ОБОЖАЮ БРОККОЛИ

Оказывается, что усилить пользу от брокколи поможет горчица, которая помогает усваиваться витаминам группы В.