



**Татьяна ПРОКОФЬЕВА**

Президент Международного общества борьбы с метаболическими расстройствами, д. м. н.

## 1 Не торопитесь!

Уделяйте обеду хотя бы 15–20 мин., а лучше полчаса. Какой бы цейтнот ни был на работе, у вас есть законное право на обеденный перерыв. Отвлечитесь от всех дел и сосредоточьтесь на еде. Жуйте медленно – так мозг вовремя получит сигнал об утолении голода, а значит, вы не переедите.

## 2 Делайте гимнастику

Раньше физкультминутки проводились во многих коллективах. И правильно: наклоны, махи руками-ногами дают жиросжигающий результат. Но даже если у вас в офисе такое не принято, упражняйтесь сами: вращайте ступнями под столом, выходите размяться во двор.



# Снижаем вес в офисе: 7 советов

Враги стройности – сидячий образ жизни и чай с печеньками. Но им можно противостоять!

## 3 Худейте сообща!

Оглянитесь вокруг: наверняка не только вы мечтаете быть стройной. **Найдите единомышленников!** И пусть, когда одну потянет на плюшки с шоколадками, другая напомнит о диете и предложит яблоко. Договоритесь о пищевых ограничениях и **заключите пари**, кто дольше продержится. **Введите штрафы за отступление от диеты.** Устройте соревнование: кто больше сбросил за неделю или у кого за рабочий день оказалась **выше цифра на шагомере.**

## 4 Ешьте часто, но понемногу

Лучше всего – каждые 3–4 часа. Если делать это вместе с худеющими коллегами, получится идеально: вы **проследите друг за другом, не позволите отправить в рот лишнее.** А если начальнику не нравится, что вы слишком часто устраиваете перерыв, скажите, что у вас гастрит и врач велел питаться по часам. Но уж тогда ешьте в одиночку!

## 5 Пейте воду

Она ускоряет метаболизм, очищает организм от конечных продуктов жирового распада и помогает усмирить аппетит. Кстати, многие путают голод и жажду: часто бывает, что тело просит воды, а вместо этого люди набивают желудок едой. **Держите на рабочем столе бутылку с негазированной минералкой объемом 1 или 1,5 л** и отпивайте по паре глотков каждые 10 мин. За день вы должны выпить ее всю!

## 6 Не отдавайте завтрак врагу!

Опаздывая на работу или толком не проснувшись, некоторые худеющие пропускают завтрак. А ведь **утренний прием пищи запускает обмен веществ!** Если вы не поели с утра, организм начнет экономить калории, а сжигать жировые запасы откажется.

Без завтрака вы нагуляете к обеду такой аппетит, что съедите больше обычного. Так что, если не поели дома, обязательно возьмите с собой йогурт, фрукт или салатик и **позавтракайте в офисе.** Кстати, бутерброды не лучший выбор.

## 7 Устраивайте сеансы ароматерапии

Чтобы противостоять чувству голода, **носите на шею кулон** с ароматическим маслом или пропитайте им носовой платок. Обонятельные центры в мозгу находятся рядом с зонами, активизирующими обмен веществ и сжигание жира. Помогают худеющим эфирные масла апель-

сина, грейпфрута, кипариса, лимона, лимонника, мандарина, можжевельника, муската, розмарина и сосны. Эти же запахи прогоняют усталость и повышают работоспособность!

