

К сожалению, работа из дома не только выбивает нас из привычного ритма, но и сильно расслабляет: мы забываем об упражнениях, устраиваем себе частые перекусы. Надо же как-то заесть стресс! Допускать таких вольностей никак нельзя.

Прощайте, углеводы!

Сократите, а лучше вовсе исключите из рациона сахар, сладости, белый хлеб, газиро-

ровку, белый рис, картофель, бананы, алкоголь. Мало движения, много углеводов – результатом будет быстрый набор веса. Прибавьте к этому практически постоянное сидение то за компьютером, то в кресле. Помните, что **при малоподвижном образе жизни женщине весом 70–80 кг в возрасте от 18 до 25 лет в день хватит 2200 ккал, от 26 до 50 лет – около 2000 ккал, а после 50 лет – 1800 ккал.**

Стакан воды

Выпейте до завтрака на пустой желудок 200–250 мл теплой воды. Во-первых, так вы обеспечите организм жидкостью, ведь он целую ночь стойко держался без воды. Во-вторых, наполните желудок, а значит, за завтраком съедите чуть меньше. А в-третьих, запустите обменные процессы.



Кстати, стакан воды пригодится, если вас вдруг стремительно потянуло к холодильнику между приемами пищи. Иногда организм просто хочет пить, а вы неправильно считываете его сигналы и принимаетесь за еду. Поэтому **в любой непонятной ситуации пейте!** Для этого всегда держите под рукой чашку или бутылку с водой и раз в 30–40 мин. делайте небольшой глоток.



Оксана ВЫДРА

Врач-диетолог
клиники «УГМК-Здоровье»

Как не набрать лишний вес на карантине

Простые советы помогут вам не выпасть из режима и перестать переедать

В движении!

Утром, сразу после пробуждения, откройте форточку и наполните воздухом комнату. Кстати, вставать лучше в одно и то же время. Сделайте легкую зарядку. Достаточно обычной суставной разминки: сожмите и разожмите пальцы рук и ног, покрутите руки в кистях, локтях, плечах,

а ноги – в стопах, коленях и бедрах. Потянитесь руками вверх и вдохните, а на выдохе попытайтесь коснуться руками пола.

В течение дня также не забывайте о физической активности, выберите занятия по душе. Просто потанцуйте, пошагайте или попрыгайте в темпе! Можно не в одиночестве, а с детьми. И, конечно, не засиживайтесь за компьютером, делайте перерывы раз в 30 мин. Говорите по телефону? Маршируйте на месте, ходите по дому.

Минутка перекуса

Между тремя основными приемами пищи руки так и тянутся к вазочке с конфетами или к тарелочке с орешками. Не стоит увлекаться: и лишних калорий получите немало, и аппетит перебьете. Если уж перекусывать, то правильно. **Нарежьте яблоко и медленно, долька за долькой, съешьте его.** Или погрызьте морковь.



Ни капли!

Бокал красного сухого вина (120 мл) принесет вам около 82 ккал, кружка (0,3 л) пива – примерно 138 ккал. **Но страшны даже не сами калории напитка, а энергетическая ценность закусок.** Ведь к вину так хочется подать сыр, шоколад. Ну а о закуске к пиву и подавно вспоминать страшно!



Делайте уборку

Во время самоизоляции подойдите к вопросу чистоты глобально. Перетрясите шкафы – избавьтесь от лишней одежды. Протрите пыль в потаенных уголках. Отмойте жир с фартука у плиты. Полчаса работы тряпкой – минус 105 ккал, 30 мин. мыли окна – еще минус 125 ккал, **час пылесосили ковры и диваны – прощайте, 195 ккал!**



Ведите дневник

Для начала можно есть все, что едите обычно. Но при этом методично записывать каждый кусочек и высчитывать калории. Такая тактика поможет выявить опасные для фигуры продукты и убрать их из меню. А еще узнать, правильно ли вы питаетесь. **Пищевой дневник – отличный шанс стать приверженцем правильного питания.**

