

Худеть или не худеть?..

Одна из самых актуальных тем у подростков - это похудение. Чаще всего именно девушки очень переживают из-за своей внешности, поэтому зачастую сидят на диетах и устраивают голодовки. Однако это не очень хорошо сказывается на организме. Возникает вопрос: а надо ли просто голодать? Или можно всё-таки «приобрести» фигуру мечты другими способами?

Я расскажу о том, как правильно поддерживать себя в форме и разложу все по полочкам. В подростковом возрасте организм меняется очень быстро, это отнимает много энергии, которую мы пополняем с помощью продуктов.

В самых обычных продуктах содержится самые необходимые вещества, такие как:

- белки, они содержатся в рыбе, птице, мясе, яйцах и кисломолочных продуктах;
- углеводы, содержатся в овощах, крупах и фруктах;
- полезные жиры, есть в рыбе, семечках, сыре, растительном и подсолнечном маслах.

Плохое, неполноценное, питание (или его отсутствие) скажется на вашей коже, волосах, ногтях, зубах и умственных способностях. Также это может вызвать гормональный сбой. Советую вам прекратить свои диеты и начать питаться правильно!



Надо убрать лишний сахар

Лишний вес появляется из-за поедания булочек (а мы ой как любим в столовой перекусить вкусными свежими булками), батончиков, соков в упаковке, конфет и газировок. Но не стоит отказываться от вкусняшек полностью, можно их есть по выходным в малых количествах. Не спору: это сложно, но зато организм скажет вам *спасибо*.

Запомните!!! Полезные сладости - фрукты, сухофрукты и орехи.

Меняем фаст-фуд на домашнюю еду

Вы и так знаете, что фаст-фуд очень-очень вреден для организма. В нем содержатся пищевые добавки, много калорий, большое количество вредных жиров и сахара. Если часто употреблять фаст-фуд, то это приведёт к ожирению, проблемам с кожей и пищеварением и даже к раковым заболеваниям.

Однако раз в полгода фаст-фуд никому, я думаю, не повредит. Конечно, в умеренных количествах!!!

Не пропускать приёмы пищи

Все подростки думают, что если они пропустят приём пищи то это даже хорошо, но это **совсем не так**. Растущему организму нужно питаться каждые 4 часа, чтобы усмирить чувство голода, или вы будете бросаться на все, что попадетсЯ, а это, как мы знаем, очень вредно. Но это вовсе не значит, что надо есть большие порции каждые 4 часа. Это должен быть лёгкий перекус. Можно съесть фрукты со стаканом кефира.

Нам уже сейчас важно ПОНЯТЬ: привычки, которые вы закладываете сейчас, отразятся в будущем на вашей фигуре и красоте. Но самое главное – это сохранить ЗДОРОВЬЕ, которое дано нам при рождении! Слышали выражение «Ты то, что ты ешь»?

Желаю всем успехов и здоровья!

В следующем выпуске я обещаю рассказать о несложных, но эффективных физических упражнениях для снижения веса.

Юн.кор. Ольга