**Как уменьшить калорийность?**

 **Чтобы эффективно похудеть, необходимо ежедневно потреблять на 500 калорий меньше**, **чем обычно**, но не менее 600 калорий в день. Потребление менее 600 калорий расценивается организмом как голодание и сигнал к накоплению жировых запасов.

 Есть несколько простых способов уменьшить калорийность продуктов. Причем заметьте, Вам не придется сидеть на диетах и мучиться от постоянного чувства голода.
Снижая энергетическую ценность продуктов и принимая «Бромелайн с яблочным уксусом», Вы получаете возможность есть привычные для вас продукты и при этом худеть.

**Учет калорий**

Исследования показывают, что большинство людей понятия не имеют, сколько они в день потребляют калорий, либо преуменьшают их количество.

Ученые доказали, что **если человек ежедневно записывает продукты, которые съел, и их энергетическую ценность, то волей-неволей начинает следить за количеством потребляемых калорий.**

Учет калорийности поможет Вам выявить ваши вредные пищевые привычки.
Например, если Вы имеете привычку есть перед телевизором, то при анализе записей заметите, что за просмотром любимых передач Вы съедаете в 2 раза больше.
Также часто увеличиваются порции пищи во время «заедания» стрессовых ситуаций.

Кроме того, перечисляя каждый день потребляемые продукты, **Вы легко сможете выявить, насколько полезна пища, которой вы питаетесь.**

**Знайте о еде все**

Всегда внимательно **изучайте этикетки на продуктах, которые Вы приобретаете.** Там в указана их калорийность. Взяв себе это в привычку, Вы без труда научитесь выбирать продукты, которые содержат меньше калорий.

Также полезно **читать статьи о продуктах и питании в газетах и журналах.** Знания всегда будут вашим козырем, и чем более Вы образованны в этой сфере, тем легче Вам будет следить за своим ежедневным рационом.

**Низкокалорийные версии продуктов**

Пожалуй, самый эффективный способ снизить энергетическую ценность продуктов - это заменить их менее калорийными версиями.

**По такому принципу можно заменить:**

Высококалорийный майонез - на низкокалорийный и т.д.

## **Список низкокалорийных продуктов питания**

**Самые низкокалорийные продукты** – это овощи: огурцы, квашеная капуста, редис, баклажаны, кабачки, зеленый лук, томаты, спаржа, сельдерей, шпинат, болгарский перец, салат латук, щавель, морковь, свежая капуста. К списку самых низкокалорийных продуктов можно добавить следующие ягоды и фрукты: айву, алычу, арбузы, вишню, ежевику, грейпфрут, землянику, лимон. Энергетическая ценность этих продуктов менее 40ккал на 100г.

**К низкокалорийным продуктам, содержащим 40-50ккал, относятся:**

- овощи: репчатый лук, чеснок, хрен, свекла.
-фрукты и ягоды: апельсины, брусника, гранат, груша, дыня, киви, крыжовник, малина, персики, хурма, черешня, черника, яблоки

**Самые низкокалорийные мясные продукты** – почки, сердце, нежирная телятина и курица, кролик, постная говядина, индейка.

**Самая низкокалорийная рыба и морепродукты** – кальмары, камбала, карп, карась, корюшка, крабы, креветки, ледяная рыба, речной окунь, налим, путассу, судак, хек, щука, минтай.

**К низкокалорийным молочным продуктам** относится большой ассортимент обезжиренных молочных товаров.

**Самые низкокалорийные сладости** – мармелад, пастила, зефир.

**Низкокалорийные хлебобулочные изделия** – хлебцы и ржаной хлеб.

**Уменьшить порцию**

 Попробуйте уменьшить порцию съедаемых вами блюд.
Для начала, попробуйте **уменьшить порцию блюд на 1/3.** Чтобы Вам было легче это сделать, старайтесь есть медленнее, тщательно пережевывая пищу- сигнал о насыщении достигнет мозга быстрее, и Вы научитесь ощущать чувство сытости, еще сидя за столом.
Уже через неделю Вы привыкнете есть меньше и не будете при этом испытывать чувство голода.

**Готовьте дома**

**Дома у Вас есть возможность готовить более сбалансированные и полезные блюда, отслеживая калорийность ингредиентов.**

Дома Вы самостоятельно регулируете порции блюд, исключая возможность переедания.

Еще один «плюс» в пользу домашнего питания - **Вы можете самостоятельно придумывать рецепты полезных, низкокалорийных блюд,** которые подойдут именно Вам.

**Правильно готовить**

Очень важно то, как именно Вы готовите: на чем жарите продукты, чем заправляете салаты, добавляете ли специи.

В первую очередь, **обратите внимание, сколько Вы льете на сковороду масла, когда жарите продукты?** Чаще всего его количество можно с легкость сократить на 1/3, что и нужно сделать. Особенно если вы пользуетесь антипригарной сковородой.

***Способы приготовления пищи, которые позволяют уменьшить калорийность продуктов:*** традиционная варка, варка на пару,

**Правильный перекус**

Во время приема пищи прежде, чем приступать к основному блюду, перекусите. Правильный предобеденный перекус не позволит Вам переесть.
Лучше всего начинать каждую трапезу с зеленого салата. В нем очень мало калорий и к тому же он невероятно полезен.
Заправить его лучше всего лимонным соком и небольшим количество оливкового масла. Также прекрасно подойдет овощной суп-пюре.
**Перед приемом пищи многие диетологи советуют выпить стакан чистой воды.** Это также помогает быстрее насытиться - а значит, и уменьшить ежедневную энергетическую ценность продуктов.

**Больше фруктов и овощей**

**Откажитесь от фаст-фуда и снеков в пользу овощей и фруктов.**
Употребление большого количества фруктов и овощей не только помогает сократить энергетическую ценность рациона питания, но и положительно влияет на здоровье человека.

**Что нужно пить?**

Недавно ученые доказали, что тем, кто хочет похудеть, необходимо большое внимание уделять не только калорийности потребляемых продуктов, но и напитков.
Немногие знают, что наши любимые и привычные напитки содержат довольно большое количество калорий.

Например, за день среднестатистический человек может выпить: **стакан апельсинового сока на завтрак (72 калории), чашку кофе с сахаром в обед (20 калорий), стакан кока-колы в полдник (129 калорий), 2 бокала вина на ужин - 200 калорий.**
Всего получается 420 калорий! Если большинство этих напитков заменить на чистую воду или хотя бы сократить их объем, количество потребляемых калорий в день резко сократится.
Также лучше отказаться от алкоголя. Тем более, что он повышает аппетит.

**Скажите "нет" сахару**

Старайтесь отдавать предпочтение продуктам без сахара. **Отказ от сладкого**- легкий способ сократить калорийность пищи в вашем рационе питания.
Придется **исключить из рациона питания не только сам сахар, но и продукты, его содержащие*.***
Некоторые диетологи советуют **заменить сахар на фруктозу*.*** По калорийности они одинаковые, но фруктоза намного слаще сахара. Это помогает снизить энергетическую ценность сладких продуктов почти в 2 раза.
Если Вы найдете в себе силы вовсе отказаться от сладостей, то можете найти им замену в виде сладких и сочных фруктов - яблок, груш, цитрусовых.

**Похудение с «Бромелайн с яблочным уксусом» позволит Вам не изменять своим вкусовым предпочтениям, наслаждаться любимыми блюдами и продуктами, но при этом худеть.**