

Содержание

похудение - краткое руководство	3
<i>Простая структура плана</i>	3
<i>Практические советы</i>	3
<i>Если не получается</i>	3

похудение - краткое руководство

набрать вес - довольно легко, а вот сбросить бывает трудно...

Что важно

- Дефицит калорий - ключ: потребляй меньше, чем тратишь.
- Белок и клетчатка помогают сохранять мышечную массу и насыщение.
- безопасная скорость - 0.5-1 кг в неделю.

Простая структура плана

- **Питание:** уменьши порции, замени обработанные продукты на цельные (овощи, цельнозерновые, нежирное мясо, бобовые).
- **Активность:** 150 минут умеренной аэробной активности в неделю + силовые тренировки.
- **Сон и стресс:** 7-9 часов сна; управлять стрессом - важно для гормонов и аппетита.
- **Гидратация:** пей воду регулярно; иногда жажда маскируется под голод.

Практические советы

1. Веди простой учет питания (дневник или приложение).
2. Контролируй размеры порций - используй тарелку меньшего диаметра.
3. Планируй приёмы пищи и перекусы заранее.
4. Избегай быстрых диет и экстремальных ограничений.
5. Отслеживай прогресс не только по весу: замеры тела, самочувствие.

Если не получается

1. проверь гормоны, проконсультируйся с эндокринологом. Гормональный дисбаланс - причина набора веса.
2. посмотри на своих родителей, если с генетикой не очень повезло, тебе будет сложнее.
3. замерь процент жира в организме (возможно, твой вес - мышцы и плотные кости, а жир).

From:
<https://wiki.radi0.cc/> - radi0wiki

Permanent link:
https://wiki.radi0.cc/worldly:weight_loss

Last update: 2026/05/04 12:22

