*С 10-16 апреля в России проходит Неделя подсчёта калорий*

Наиболее действенный, безопасный способ похудения - подсчёт калорийности продуктов. Разумное ограничение рациона позволит поддерживать желаемую физическую форму, сделать питание сбалансированным. Грамотный подход скорректирует пищевые привычки. Подсчёт калорий позволяет не отказываться от употребления определённых блюд, а сделать похудение комфортным.

Если съесть калорий меньше, чем организм успевает трансформировать в энергию, то тело использует запасы жира, чтобы восстановить энергию.

Умея правильно считать калории, вы сможете составлять полноценный рацион, Этот метод приносит пользу, чего нельзя сказать про голодовки и разнообразные диеты. Ваши любимые продукты будут по-прежнему оставаться в меню, а вам достаточно сохранять рамки калорийности. Чтобы не выходить за пределы нормы, вы начнёте постепенно отказываться от употребления вредных продуктов и заменять их более полезными, научитесь планировать свой рацион. Вы станете следить за собственным питанием и более обдуманно подходить к вопросу покупки продуктов.

Постоянный подсчёт калорий для похудения обеспечит поступление в ваш организм достаточное количество питательных веществ: жиров, белков и углеводов. Такое похудение станет безопасным и равномерным, благодаря чему конечный результат превзойдёт ваши ожидания.





