

Почему вы переедаете по ночам и как наконец перестать это делать

Автор: *Екатерина Гостюнина*



Мы считаем калории, ходим по 10 километров в день, но весы все равно издеваются и показывают страшное. Мы устали от мифов о том, как быстро похудеть и оставаться в форме, и спросили о самом главном трех специалистов по правильному питанию, здоровому образу жизни и построению личного графика тренировок.

Мы передаем из-за хорошего аппетита, за который в детстве хвалили родители

На самом деле — да, это тоже важный фактор. Но главная причина переедания — стресс, который мы испытываем изо дня в день. Хотя родители тоже могли «помочь».

Алла Шилинина, врач-диетолог, эндокринолог высшей категории:

- Стресс приводит к нарушению пищевого поведения и сна. Человек начинает любить сладкое: выпечку, сладкий крепкий кофе, соки, сладкие газированные напитки. Он теряет контроль над процессом приема пищи, не видит, что он ест, сколько ест, часто даже не получает удовольствие от еды. Стимулом к приему пищи в таких случаях становится не голод, а эмоциональный дискомфорт, тревожность, раздражительность, плохое настроение. Причины нарушения пищевого поведения часто заложены и в семейных отношениях. Если в семье основной заботой матери является только желание одеть и накормить ребенка, то закрепляется единственный и неправильный стереотип «когда мне плохо, я должен поесть».



Иногда может показаться, что ночью еда вкуснее.

Нет. Так происходит, если вы днем не успели полноценно поесть или сознательно отказались от приема пищи, а вечером, после работы расслабились и, почувствовав голод, накинулись на холодильник.

- Нужно планировать заранее каждый прием пищи, и обязательно включать в него белок (мясо, птица, рыба, творог, яйца, бобовые), потому что именно белок обеспечивает чувство сытости и является строительным материалом для организма. А также запасаться продуктами, которые составят полезный перекус, чтобы руки не тянулись к выпечке и

вредным снекам типа чипсов. Лучшие варианты для перекуса это: кефир, орешки, яблоко или банан, протеиновый батончик, к примеру, от Herbalife.



Вредной еды всегда хочется съесть больше, потому что она вкусная

Когда мы голодны, в организме истощен запас углеводов, поэтому и тянет съесть что-то высокоуглеводное (булочка, шоколадка), чтобы компенсировать их содержание. Да, они насытят, но на очень короткий срок.

- При употреблении в пищу простых углеводов происходит постоянная выработка излишнего количества инсулина, необходимого для транспортировки глюкозы в кровь. Всплеск энергии сменяется апатией и усталостью. Такой тип питания сопровождается быстрым наступлением чувства голода — вы никак не можете наесться. Вы будете вынуждены увеличивать порции, есть чаще и больше, соответственно, быстро наберете лишний вес. Аппетит подавляют белки. Сочетайте их со свежими овощами, так вы будете сытыми и довольными.

Если часто тренируешься, то можно есть вредное

Нет, фитнес не приведет к желаемому результату по преобразению фигуры без сбалансированного питания.

Павел Фатыхов, фитнес-эксперт:



- Если хотите увидеть, как меняется ваша фигура, придется не только заниматься спортом, но и пересмотреть ежедневный рацион. Если меня просят назвать список самых эффективных упражнений для коррекции фигуры, я прямо отвечаю, что их нет. Есть только комплексный подход, трудолюбие и частота тренировок.

Стоит пожертвовать часами сна ради утренней тренировки

Нет, здоровый сон позволяет дольше сохранять ощущение сытости

- Сон отвечает за восстановление организма после бодрствования и налаживает работу гормональной системы. Кто спит меньше, тот испытывает голод чаще. Здоровый сон создает лучшие условия для интенсивных физических упражнений. Люди, которые спят в среднем от 6 до 8 часов в сутки, гораздо легче найти силы для занятий спортом. Не надо жертвовать эти часы в угоду тренировке. Найдите баланс, чтобы и выспаться, и потренироваться.

Не есть после 18:00 — лучшая диета

Нет, пропускать ужин нельзя в принципе, так как на определенном этапе это будет расценено организмом как попытка голодать, что приведет к нарушению метаболизма

Принимать пищу стоит за 3–4 часа до сна и за 12–13 часов до завтрака. Полезные жиры и высокий процент клетчатки — отличный вариант для легкого ужина без переедания. Если после работы вы устали и нет сил высчитывать проценты белков и углеводов, включайте в вечерний рацион готовые коктейли, к примеру, Вечерний коктейль от Herbalife. Он имеет нейтральный вкус — его можно смешивать как с овощами, так и с фруктами. Это готовый к употреблению комплекс из всех необходимых макро- и микроэлементов, фитонутриентов и клетчатки. В составе коктейля содержится L-триптофан, который может сократить время засыпания — эффект может быть получен при использовании коктейля в промежутке от 30 минут до 2 часов до сна, а также может положительно влиять на качество сна.



Надоело переедать вечером и мучиться бессонницей из-за тяжести в желудке? Тогда самое время дать настоящий бой вечернему жору.

Если заниматься слишком часто, то можно «перекачаться»

Нет, у женщин вырабатывается намного меньше гормона роста, чем у мужчин, мышцы не будут быстро увеличиваться в объеме

- Если человек регулярно тренируется, то глубина и структура мышц меняются. Это правда. Но у женщин повиситься может лишь мышечный тонус, потому что наполненность клеток мышц будет больше, но на рельеф это сильно не влияет. Поверьте, девушки, если вы сгоните пару килограммов подкожного жира и при этом прибавите мышечного тонуса, вы будете прекрасно выглядеть! И все вам будут делать комплименты!



Достаточно каждое утро стоять 5 минут в планке

Нет, чудес не бывает

- Планка — это функциональное упражнение (одно из миллиона функциональных упражнений). Она, безусловно, эффективна как способ повысить межмышечную координацию и укрепить мышцы корпуса. Однако многие думают, что это отличное

упражнение для того, чтобы похудеть и наконец-то увидеть в отражении зеркала красивый живот и талию! Нет, это не так! Если вы хотите похудеть, вам нужно бегать, прыгать, приседать, тянуться и жать гантели. Другого пути нет. Все проблемы не решить одним упражнением.

Можно преобразиться за пару месяцев, если сочетать правильную диету и фитнес

Нет, чудес, к сожалению, не бывает

- Если вы раньше совсем не занимались, то на достижение полноценной спортивной формы может уйти до двух лет. Лучше всего начать с повышения кардио-респираторной и мышечной выносливости, укреплять сухожилия и поставить технику базовых упражнений. А это уже минимум полгода кропотливой работы!

Надо исключить все сладкое, жирное и отказаться от углеводов

Нет, стоит придерживаться «золотого стандарта» питания

Алла Шилинина, врач-диетолог, эндокринолог высшей категории:

- Думайте не только о калориях во время приема пищи, но и о балансе белков, жиров и углеводов. Их идеальное соотношение — 30/30/40:

- 1-й завтрак — 25% суточной энергоценности рациона
- 2-й завтрак — 10%
- Обед — 30%
- Полдник — 10%
- Ужин и вечерний перекус перед сном — 25% суточной энергоценности.