

ВИОЛЕТТА ВАЙДЕР

---

# **Большая книга красоты и здоровья**



Виолетта Вайдер

**Большая книга  
красоты и здоровья**

«Издательские решения»

**Вайдер В.**

Большая книга красоты и здоровья / В. Вайдер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903340-6

В этой книге было собрано лучшее для женщин старше 30. Мы поговорим только о самом важном: о принципах звездной диеты, чтобы вес не возвращался, об уходе за волосами, о шести простых секретах: как стать неотразимой, о том, как сохранить кожу молодой, как можно выглядеть на 12 лет моложе, о здоровом питании, принципах похудения, а так же вы найдете множество других полезных советов для своего здоровья и красоты!

ISBN 978-5-44-903340-6

© Вайдер В.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Звездная диета	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Большая книга красоты и здоровья**

**Виолетта Вайдер**

© Виолетта Вайдер, 2018

ISBN 978-5-4490-3340-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

В этой книге было собрано лучшее для женщин старше 30. Мы поговорим только о самом важном: о принципах звездной диеты, чтобы вес не возвращался, об уходе за волосами, о шести простых секретах: как стать неотразимой, о том, как сохранить кожу молодой, как можно выглядеть на 12 лет моложе, о здоровом питании, принципах похудения, а так же вы найдете множество других полезных советов для своего здоровья и красоты!

## Звездная диета

Некоторые «звезды» благодаря этой методике и сбросили до 80 кг лишнего веса. Самое важное – вес не возвращается. Что же Вам посоветует профессиональный диетолог, чтобы Вы похудели навсегда?

1. Никогда не нужно голодать. Это для организма стресс, Вы только ему навредите, а затем обязательно прибавите в весе снова.

2. Если Вы все-таки сорвались и решились на торт, ешьте вилок десерт. Каждый кусочек смакуйте. Так вы быстрее почувствуете насыщение.

3. Ешьте только здоровые продукты. Такие как фрукты, овощи, яйца, крупы, нежирную рыбу, молочные продукты 0—1,5% жирности, цельнозерновой хлеб.

4. Не стоит отказываться от мяса. Организму свойственно тратить много своей энергии для усвоения белка. Таким образом, обмен веществ начинает работать на максимальной мощности. Готовьте на пару постное мясо, запекайте или отваривайте в духовке.

5. Хотите сладкого? Сходите почистите зубы. Мятная зубная паста отобьет желание есть десерт.

6. Убирайте сдобу и конфеты с видных мест. Или просто откажитесь от их покупки. Исчезнет желание съесть вредные сладости.

7. Мед вместо сахара. Мед усваивается полностью и не будет откладываться на талии. Норма меда в день – 3 чайных ложки.

8. Съешьте после еды две дольки грейпфрута. Он улучшит работу Вашей пищеварительной системы. Организм усвоит пищу быстрее.

9. А вот про полуфабрикаты забудьте. Колбасные изделия исключите в первую очередь. От них никакой пользы, а только вред.

10. Кушать нужно 5—6 раз за день. Каждые 2—3 часа. Пусть порция как бы умещается в ладошке. Таким образом вы быстрее насытитесь.

11. Никогда стресс не стоит заедать. Посмотрите комедию или примите ванну.

12. Очень полезно устраивать рисовые понедельники. Вечером, в воскресенье, залейте водой 250 граммов риса. Утром его надо промыть и сварить. Варка займет около 15 минут. Сваренный рис разделите на пять-шесть порций и кушайте в течение всего дня.

Выпивайте обязательно 2,5 литра воды за сутки. Рис выведет из организма лишнюю жидкость и очистит кишечник. За день можно легко скинуть до 1,5 кг.

13. Откажитесь от майонеза. Салаты заправляйте оливковым маслом с добавлением лимонного сока и зелени. Можно использовать нежирный йогурт.

14. Не кушайте перед телевизором или компьютером. Старайтесь питаться в одно и то же время, на кухне.

15. Правильно перекусывайте. Пейте зеленый чай с щепоткой сырого миндаля или съешьте морковь.

16. Двигайтесь больше. Из транспорта выходите на одну остановку раньше. Старайтесь подниматься пешком хотя бы до пятого этажа.

17. Не путайте голод с жаждой. Нам часто кажется, что мы хотим кушать, а на самом деле пить. Если Вы подумали о еде – выпейте маленькими глоточками стакан воды без газа. Возможно и не захочется кушать.

18. Помогайте сами телу худеть. Проблемные места растирайте в душе 3—5 минут жесткой мочалкой. А потом нанесите антицеллюлитный крем.

19. Добавляйте в пищу жиросжигатели, такие как укроп, петрушку, чеснок и корицу. Эти специи помогут Вам похудеть.

20. Помойте после еды посуду. После трапезы стоять очень полезно, а вот если лежать или сидеть, то вы помогаете завязаться жирку.

21. Завтрак обязателен всем. Чем раньше Вы позавтракаете, тем быстрее обмен веществ включится в работу.

22. Не игнорируйте спорт. Благодаря ему, обмен веществ начнет работать быстрее и будет держать такой темп в течение 2-х дней.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.