

КАРЛ ЛАНЦ

НОЧНАЯ ДИЕТА



**СЕКРЕТЫ
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**



Карл Ланц

Ночная диета. Секреты правильного питания

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22071099
Ночная диета. Секреты правильного питания:*

Аннотация

Вам знакомо чувство ночного голода? Когда крадёшься к холодильнику и воровато съедаешь бутерброд, пару печений и банан? Особенно ярко это состояние проявляется в периоды стресса. Также нередко начинаются ночные трапезы, если вы решили похудеть к лету и сели на диету. Только после подобных «приступов» никакие ограничения в питании уже не помогают. Что же делать? Воспользоваться новейшей разработкой американских медиков – ночной диетой! О её особенностях мы и расскажем в данной книге.

Содержание

Введение	4
Глава первая. Ночь – время худеть	6
1.1. Особенности ночных диет	7
1.2. Режим дня и режим питания	9
1.3. Причины «ночного жора» и его последствия	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ночная диета. Секреты правильного питания

Введение

Каждый из нас порой сталкивается с неодолимым притяжением холодильника, когда между основными приёмами пищи случаются регулярные спонтанные «перекусы». Причём происходят они нередко ночью, когда, казалось бы, нужно уже крепко спать. Причин такого ночного обжорства существует множество. Может быть, вы на диете? По вечерам самоконтроль уставшего за день организма ослабевает, и голод выходит «на охоту». Возможно, виной тому стресс или что-либо ещё.

Ночные трапезы чаще всего приводят к печальным результатам: одежда загадочным образом уменьшается, а талия, напротив, растёт. Что же делать? Как избежать пагубных последствий для фигуры?

Оказывается, американские учёные разработали уникальную «ночную» диету. Теперь вы сможете худеть во сне!

Ночная диета, о которой мы расскажем в этой книге, способствует ускорению обмена веществ. Клетки и системы вашего организма стремительно обновляются. Благодаря этому вы худеете, не слишком ограничивая себя в питании.

Разумеется, определённых правил придерживаться всё же необходимо, но они более чем гуманные. Например, вы можете уделять физической активности всего по 20 минут 4 раза в неделю, и этого будет достаточно! Результаты не заставят себя ждать.

Только представьте: всего за несколько недель вы избавитесь от лишних килограммов, и они уже не вернуться!

Итак, желаем вам удачного путешествия в мир идеальной фигуры.

Глава первая. Ночь – время худеть

Худеем ночью? Разумеется, если убедим в этом наш организм. На самом деле именно ночью в теле человека протекает множество важнейших физиологических процессов. Наши мышцы расслабляются, сознание отдыхает, а клетки обновляются. И в наших силах – ускорить этот процесс.

1.1. Особенности ночных диет

Первые заслуги в появлении экзотической ночной диеты принадлежат американскому психиатру Альберту Станкарду. Именно он выяснил, откуда же появляется стремление перекусить ночью, и как мы можем избавиться от негативных последствий влечения к холодильнику.

Доктор Станкард разработал особую систему питания днём, чтобы ночью худеть.

Весомый вклад в разработку ночной диеты внесла Кэролайн Аповиан, директор Центра питания в Бостоне. Она разработала схемы диетического питания для самых разных людей.

Термин «ночная диета» вовсе не означает смену режимов сна и бодрствования. Вам не придётся есть исключительно ночью.

Конечно, если очень хочется – можно «обмануть» организм и выпить тёплый сок. Но ночных обжорств не будет при правильной системе питания в дневное время суток. Именно на этом строится эффективная ночная диета.

Более того, специалисты предлагают вам самые разные продукты питания. Объединяет их одно: способность ускорять метаболизм, усиливать обмен веществ. Днём вы едите – ночью активно худеете, теряя лишние килограммы и сантиметры. Это ли не идеальный вариант? Причём вам не при-

дётся серьёзно ограничивать себя в питании, устраивать су-
ровые разгрузочные дни и посвящать многие часы спорту.

Ночную диету можно назвать одной из наиболее щадя-
щих, при этом она очень эффективна.

1.2. Режим дня и режим питания

Режим нашего питания во многом зависит от распорядка дня. Согласитесь, если вы встаёте на работу в пять утра, вряд ли вы способны полноценно позавтракать. И напротив, подъём ближе к полудню подсказывает: первый ваш приём пищи будет скорее напоминать обед, если не ужин.

Между прочим, в последние годы исследователи всё чаще утверждают: эффективность нашей жизни напрямую зависит от рационального распределения времени. Если вы живете по режиму, то получаете, помимо крепкого здоровья, дополнительный бонус: организованность и дисциплину.

Наибольшей популярностью пользуется ведическое распределение времени в течение дня. И это далеко не случайно. Ведь многие исследователи приходят к выводу, что наши далёкие предки во многом были правы: жизненный тонус каждого из нас во многом зависит от времени подъёма.

Итак, по мнению Вед, нужно стремиться к раннему подъёму. Ведь чем позже вы встаёте, тем меньше счастья остаётся в глубине вашей души.

Если вы поднимаетесь с трёх до пяти утра, вы можете познать глубочайшие тайны. Вы излучаете оптимизм, поскольку именно это чувство излучает наша планета. Подъем с пяти до семи утра поможет вам решить серьёзные проблемы. Вы излучаете здоровье и спокойствие, но значительно мень-

ше позитива. Более поздний подъём, по мнению Вед, приводит к пессимистичному взгляду на мир, к усталости и различным заболеваниям.

Проснулись? Сразу же вставайте. Так вы сохраните жизненную энергию, накопленную во сне. Примите прохладный душ, сделайте лёгкую разминку. И вперёд – в новый день!

Попробуйте существовать в таком режиме, и вы почувствуете, насколько ярче и позитивнее стала ваша жизнь!

Помимо времени подъёма, важен также и распорядок приёмов пищи. Альберт Станкард предлагает придерживаться следующих рекомендаций по питанию. Проснулись? Спустя полчаса позавтракайте. Первая трапеза должна быть плотной и сытной. В идеале – белки, овощи, грибы. Можете съесть кашу на молоке, творог с сухофруктами или мясо. Пейте жидкость: свежевыжатые соки, морсы, чай.

В течение дня питайтесь понемногу, но часто, каждые 2–3 часа. Причём после плотного завтрака ограничьтесь фруктовым или овощным салатиком.

В последний раз принимайте пищу не позднее, чем за три часа до сна. Если мучаетесь от голода – выпейте стакан воды, сока или морса.

Не стоит злоупотреблять фастфудом, газированными напитками. Избегайте мясных полуфабрикатов, макарон и печенья. Мучное и сладкое ещё никому не помогло похудеть.

1.3. Причины «ночного жора» и его последствия

Итак, почему же мы едим ночью? Откуда берётся это странное желание? Проблема «ночного жора», как и многие другие, кроется в нашем подсознании. Именно психологические проблемы могут способствовать развитию необычных и порой вредных для нас желаний.

Психиатр Альберт Станкард смог доказать, что большинство любителей ночных трапез отличаются стеснительностью и заниженной самооценкой. Они не умеют любить себя, не чувствуют положительных эмоций со стороны окружающих. Вот эту-то нехватку позитива такие люди и компенсируют ночным обжорством.

Вы придерживаетесь какой-то достаточно жёсткой диеты? И это тоже может привести к ночным «срывам». Вообще, наш организм с трудом переносит насилие над собой. А как ещё можно назвать отказ от большинства продуктов питания?

Между прочим, некоторые исследователи предполагают, что причины лишнего веса – в нашей излишней ранимости. Мы просто пакуем свою эмоциональную оболочку в «одеяло» из слоя жира, чтобы избежать психологических травм.

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.