

Для современной женщины очень важна внешность. Сегодня эталон красоты – стройная фигура, поэтому многие дамы изнуряют себя диетами. Да, стройность – это хорошо, но это совершенно не значит, что нужно лишать себя радостей. На сайте <http://www.vdetstve.net> вы найдете много полезных советов и рекомендаций для женщин, причем здесь есть информация и о внешности, и о здоровье, о детях, и многом другом.

Часто женщины думают, что для похудения нельзя есть после шести часов вечера. На самом деле это миф. Есть можно, но важно, чтобы прием пищи был прекращен за четыре часа до сна. Кроме того, во второй половине дня избегайте сладкого, и тогда фигура заметно улучшится. Кстати, если вы хотите, чтобы фигура была красивой, лучше питаться часто, но маленькими порциями – это повысит метаболизм. Дело в том, что, сильно проголодавшись, вы не сможете справиться с соблазном и съедите больше, чем могли бы. Маленькие порции – это путь к тонкой талии.

При похудении важно помнить и о том, что нужно есть только здоровую пищу, но во всем хороша мера. Если переедать, даже здоровая пища будет уходить в бедра и живот. Помните о порциях и не игнорируйте сигналы, которые подает желудок, предупреждая вас о том, что вы переели. Ну и, конечно, не стоит налегать на фаст-фуд. Если уж вы оказались в ресторане быстрого питания, изучите калорийность блюд и выберите что-то без жареной начинки и панировки.