

10 переваг

методу підрахунку калорій

1

З підрахунком калорій ви будете споживати достатню кількість білків, жирів і вуглеводів, а це означає, що ваше схуднення буде здійснюватися здоровим і нешкідливим способом. Чому це важливо? Наприклад, від нестачі жирів можуть початися проблеми з гормональною системою, від нестачі вуглеводів - втрата енергії і занепад сил. А надлишок білків, який так часто пропагується в різних дієтах, дуже часто викликає проблеми з шлунково-кишковим трактом і нирками.

**2**

Саме підрахунок калорій є першим кроком на шляху до правильного, здорового, збалансованого харчування. Ви навчитеся стежити за харчуванням і обмірковано підходити до вибору продуктів.

3

Метод підрахунку калорій передбачає розумний підхід до харчування без стресу і серйозних обмежень. Ви не травмуєте свій організм, саджаючи його на жорстку дієту.



5

Ви можете не виключати з меню ваші улюблені продукти, головне укладатися в рамках коридору калорійності. Проте як добре це працює! З одного боку, щоб вписатися в задану норму калорійності, ви будете очищувати свій раціон від непотрібних, шкідливих і жирних продуктів (що вже добре). Але з іншого боку, у вас завжди буде можливість з'їсти ваші улюблені ласощі, просто скорегувавши денне меню.

4

З підрахунком калорій у вас буде повноцінний раціон, тому такий спосіб схуднення не завдає шкоди для організму, на відміну від різних монодієт і голодувань.

6

Підрахунок калорій - це фактично єдиний варіант грамотного харчування, якщо ви займаєтеся спортом і хочете підтримувати ваші м'язи, захищаючи їх від руйнування (підтримка м'язів = підтягнуте тіло). Жорсткі низькокалорійні дієти і монодієти в першу чергу діють на м'язову тканину, а не на жирову: в режимі серйозних обмежень організму простіше позбавитися від м'язів, оскільки вони вимагають більше енергії.



7

З підрахунком калорій дуже легко перейти на режим підтримки ваги після схуднення. Вам лише потрібно буде додати + 10-20% до вашої поточної калорійності (в залежності від обраного вами дефіциту).



8

Такий процес схуднення як підрахунок калорій більш стабільний - без різких стрибків і швидкого повернення втраченої ваги.

9

Як правило, через 2-3 місяці після регулярного підрахунку калорій ви сформуєте для себе кілька варіантів меню і будете приблизно знати, що і скільки вам можна з'їсти за день, щоб залишатися в своєму коридорі калорій. Якщо ви гадаєте, що тепер калькулятор буде вашим супутником на все життя, то ви помиляєтесь.

10

Підрахунок калорій - це дуже варіативний і зручний метод схуднення. Якщо після зриву з дієти доводиться все кидати або починати з початку, то з підрахунком калорій зовсім нескладно регулювати раптові "зажорні дні". Треба лише трішки скоротити норму калорійності на декілька днів або провести енерговитратне тренування.