NUTRILITE™

ПЛАН ПУБЛИКАЦИЙ

по программе Body Detox «Избавься от лишнего за 3 недели! Поддержка метаболизма – путь к идеальному весу» в социальных сетях

1 пост

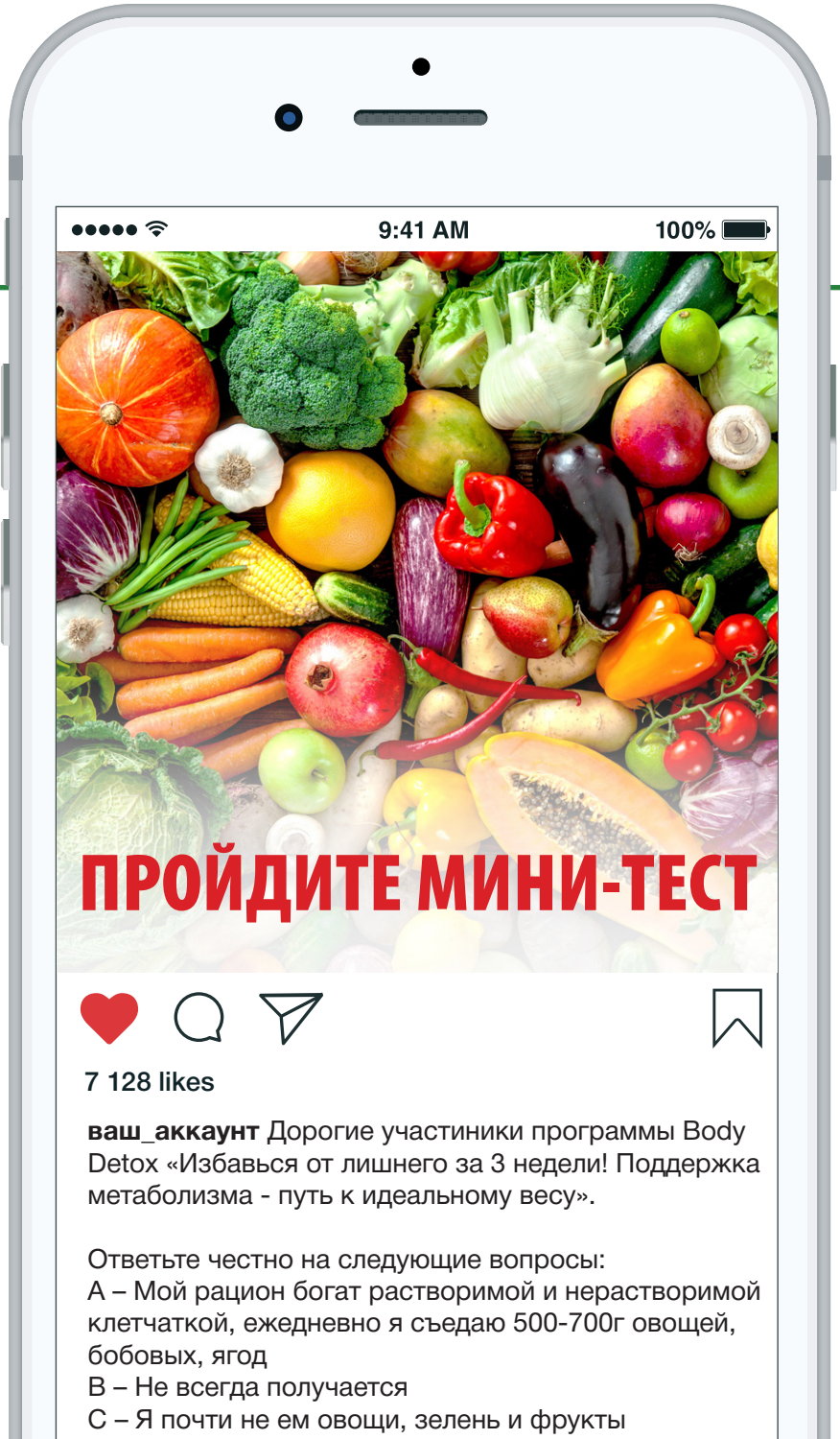
Пищевые волокна и метаболизм

Даже такая скучная с виду вещь, как кишечник, умеет удивлять! Если после калорийного обеда съесть сырую морковку или пару листов капусты, то они захватят жиры и не дадут нам набрать лишний вес. Это все благодаря «грубой» клетчатке, которая не менее грубо задержит лишние углеводы с жирами и укажет им на выход.
Чтобы это работало именно так, необходимо съедать полкилограмма овощей в день. Не много, но и не мало. В следующем посте вас ждет небольшой тест. Узнайте, как улучшить свой метаболизм с помощью еды.

2 пост

Пройдите мини- тест

Как обещали, экспресс-тест:
А — Не представляю день без всего этого
В — Я не против овощей, но постоянно забываю
С — Овощи только по особому случаю!
Напишите ответ в комментариях и переходите к результатам.
Простой вопрос — быстрый ответ. Если вы ответили «А» — поздравляем, ваш кишечник просто на седьмом небе! Если «В», ваше спасение — «Жевательные таблетки смесь пищевых волокон Nutrilite» и «Смесь пищевых волокон с инулином», которые можно держать под рукой.
У тех, кто ответил «С», еще все впереди — попробуйте постепенно добавлять в рацион овощи и зелень, примерно по 100 г каждые 2 недели. Начните с легкой клетчатки и уже потом переходите к грубой!



3 пост

Еда. Как «есть и худеть»

«Что бы такое съесть, чтобы похудеть?» — самый популярный вопрос в поиске, когда дело касается этой темы. Рассказываем все как есть:

«Ускорители» метаболизма. Первое место отдаем белковым продуктам: мясу птицы, яйцам, нежирной говядине. Благодаря им основной обмен увеличивается на 30-40%.

Клетчатка. Ускоряет «проходимость» кишечника, препятствует всасыванию избытка жиров и углеводов.

Жиры. Вопреки названию, в небольших количествах помогают худеть! Способствуют всасыванию витаминов, например, жирорастворимый витамин Д напрямую связан с метаболизмом, а его дефицит способствует набору веса.

Не существует идеальных продуктов для получения, но есть правильные рецепты!

4 пост

Продукты – «убийцы» метаболизма

Мы уже рассказали о супереде для метаболизма, теперь пришло время для главных злодеев нашей саги о похудении!

Простые углеводы (сладости, сладкие газированные напитки, чай с сахаром, какао, выпечка). Все они приводят к жировым отложениям.

Сочетание углеводов с белками и жирами. Проще говоря: картошка с мясом — нехорошо, а мясо с овощами — хорошо, рыба и птица с рисом — тяжко, а с салатом — легко!

Молочные продукты. Нет научного подтверждения, но мы рекомендуем не пить кефир, если вы чувствуете повышение аппетита после него. Не провоцируйте себя.

5 пост

Еда и метаболизм. Продолжение

О продуктах поговорили, но важно есть правильно и вовремя.

Не пропускайте завтрак! Если мы не зарядились с утра, то организм переходит в режим экономии энергии и начинает откладывать ресурсы на будущее.

Ешьте регулярно, но не часто. Метаболизм будет наиболее эффективным с 3-4 разовыми приемами пищи. Главное — не забивайте перерывы закусками, иначе эффективность снизится.

Легкий ужин. Распределите правильно свой рацион. Пускай 70% общей калорийности приходится на завтрак и обед. Приготовьте ужин из нежирного белка и овощей.

6 пост

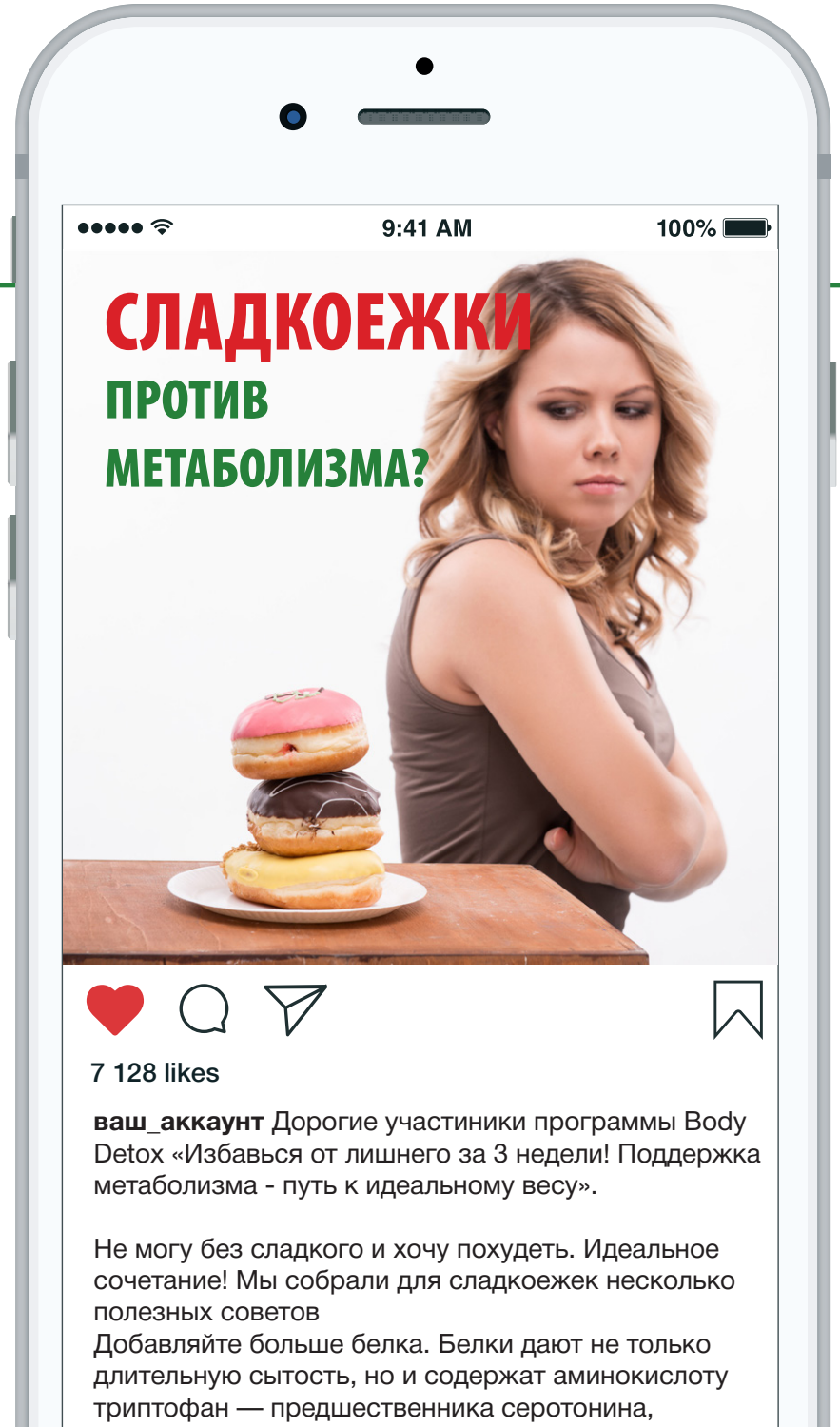
Сладкоежки против метаболизма?

Не могу без сладкого и хочу похудеть. Идеальное сочетание! Мы собрали для сладкоежек несколько полезных советов.

Добавляйте больше белка. Белки дают не только длительную сытость, но и содержат аминокислоту триптофан — предшественника серотонина, гормона радости. Можно также получить эту аминокислоту, добавив в коктейль протеиновый порошок от Nutrilite!

Больше хрома. Пиколинат хрома может оказать положительное влияние на снижение тяги к углеводам.

Пищевые волокна. Нормальная микрофлора кишечника обеспечивает до 80% серотонина. Пищевые волокна являются пребиотиком, то есть пищей для микробиоты.



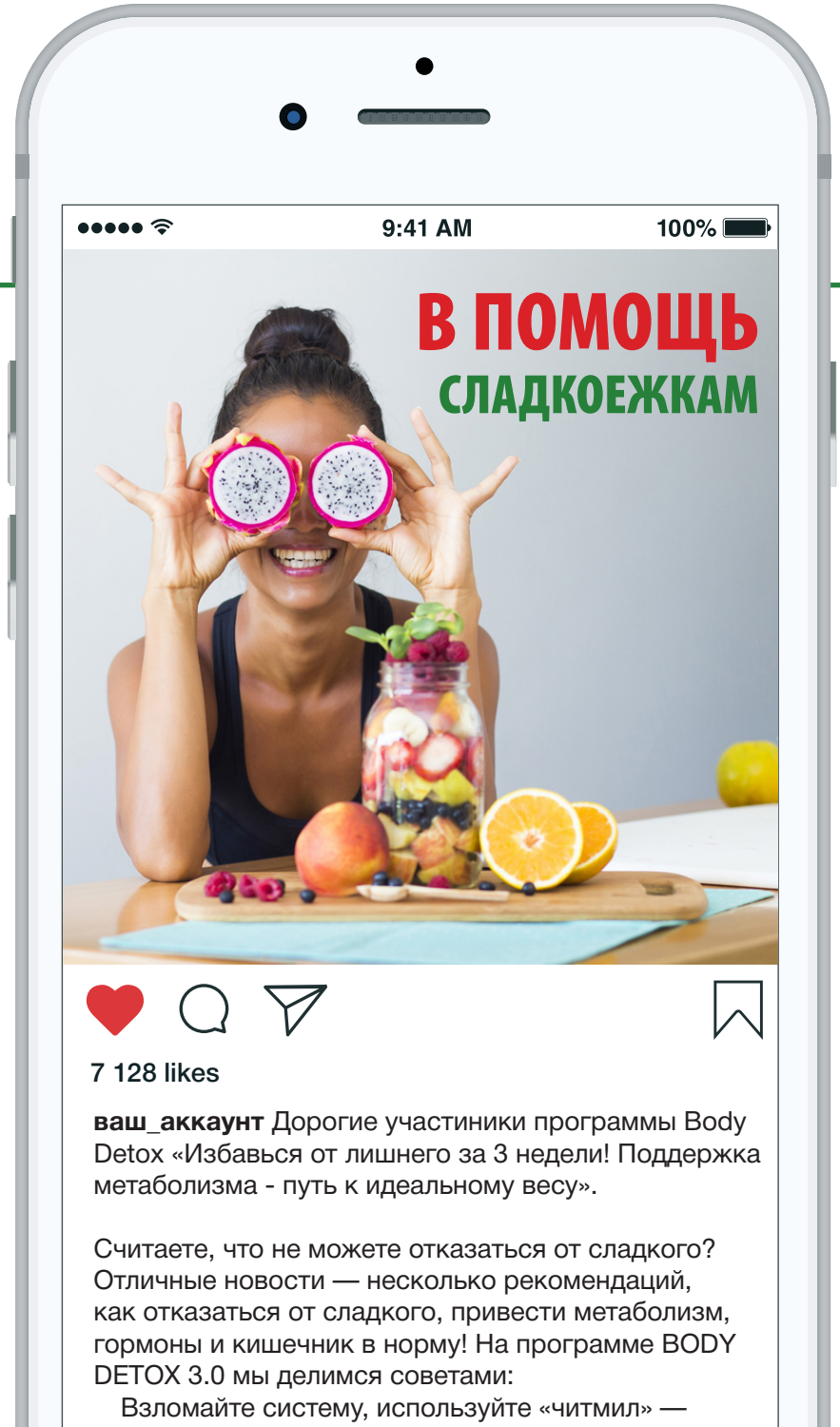
7 пост

В помощь сладкоежкам

Считаете, что не можете отказаться от сладкого? Отличные новости — несколько рекомендаций, как отказаться от сладкого, привести метаболизм, гормоны и кишечник в норму! На программе BODY DETOX 3.0 мы делимся советами:

Взломайте систему, используйте «читмил» — пообещайте себе в награду что-нибудь сладенькое на выходных и занимайтесь собой всю неделю!

Добавляйте в свою жизнь эмоции. Скука порождает желание съесть что-то вкусненькое. Планируйте эмоциональные нагрузки, встречайтесь с друзьями, катайтесь на аттракционах, пробуйте новое — эмоции способствуют выбросу адреналина и ускоряют метаболизм.



8 пост

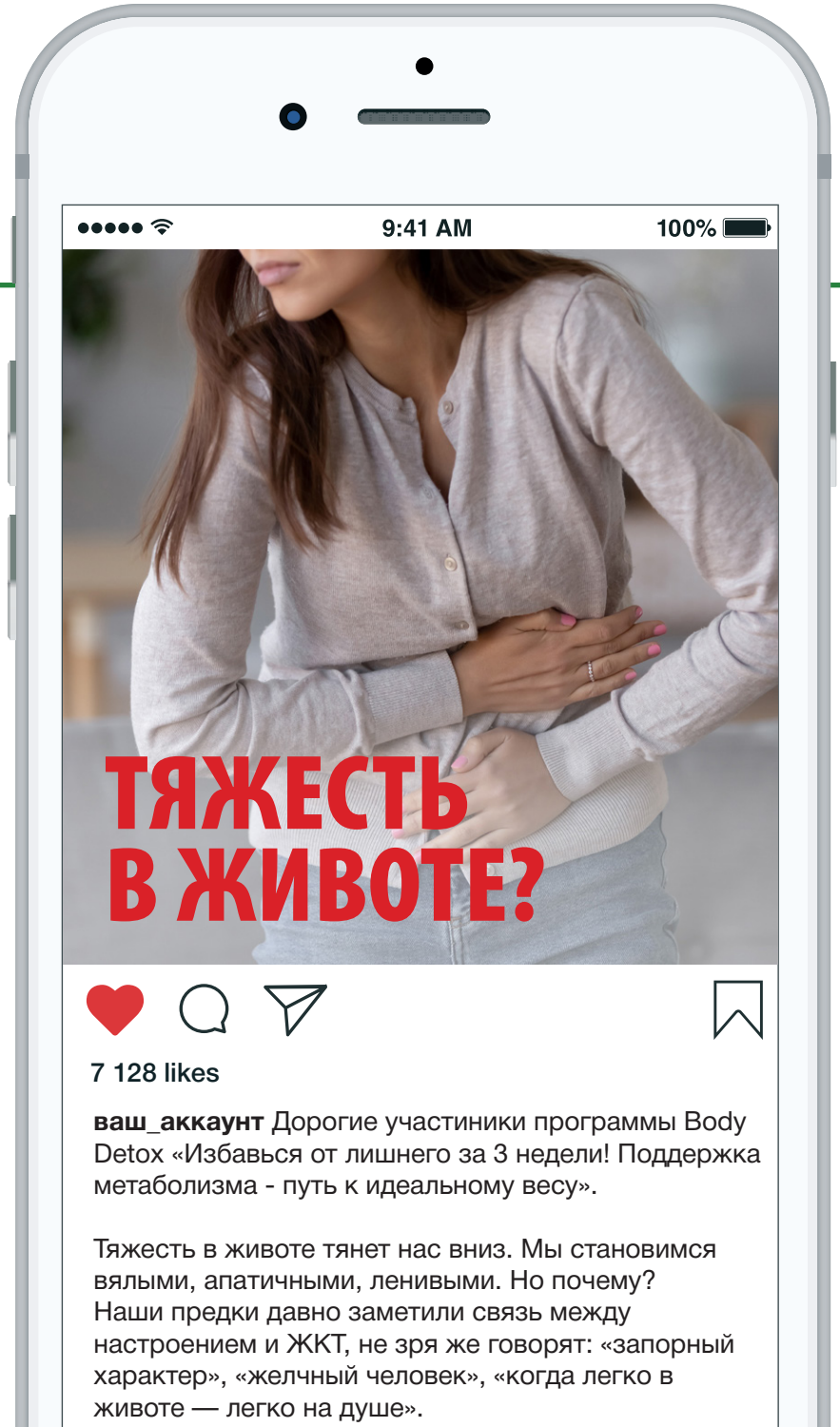
Тяжесть в животе?

Тяжесть в животе тянет нас вниз. Мы становимся вялыми, апатичными, ленивыми. Но почему?

Наши предки давно заметили связь между настроением и ЖКТ, не зря же говорят: «запорный характер», «желчный человек», «когда легко в животе — легко на душе».

Кишечник, работающий «как часы», будет способствовать выработке серотонина — гормона радости и счастья. Появляется «легкость бытия», мы смотрим на мир с оптимизмом!

Как бы вы изменили свой рацион, чтобы чувствовать себя легче?



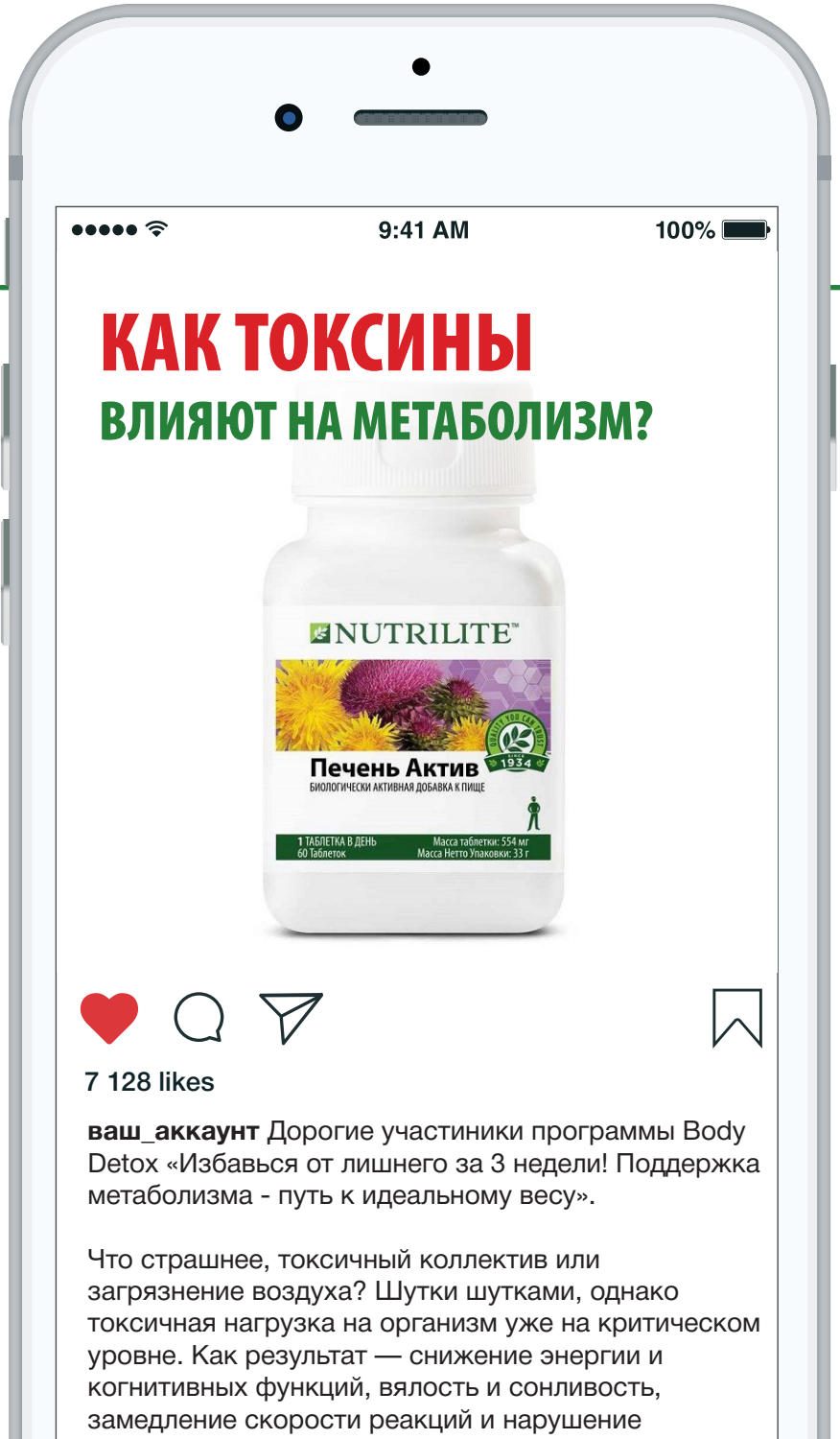
9 пост

Как токсины влияют на метаболизм?

Что страшнее, токсичный коллектив или загрязнение воздуха? Шутки шутками, однако токсичная нагрузка на организм уже на критическом уровне. Как результат — снижение энергии и когнитивных функций, вялость и сонливость, замедление скорости реакций и нарушение метаболизма.

Органам просто необходима дополнительная поддержка, а если вы уже скинули пару-тройку килограммов, то из жировой ткани в кровь перешли токсины.

Все токсины идут в печень, поэтому пора позаботиться о ней. «Печень актив» с экстрактом расторопши и пятью витаминами группы В восстанавливает клетки и улучшает отток желчи и обмен веществ.



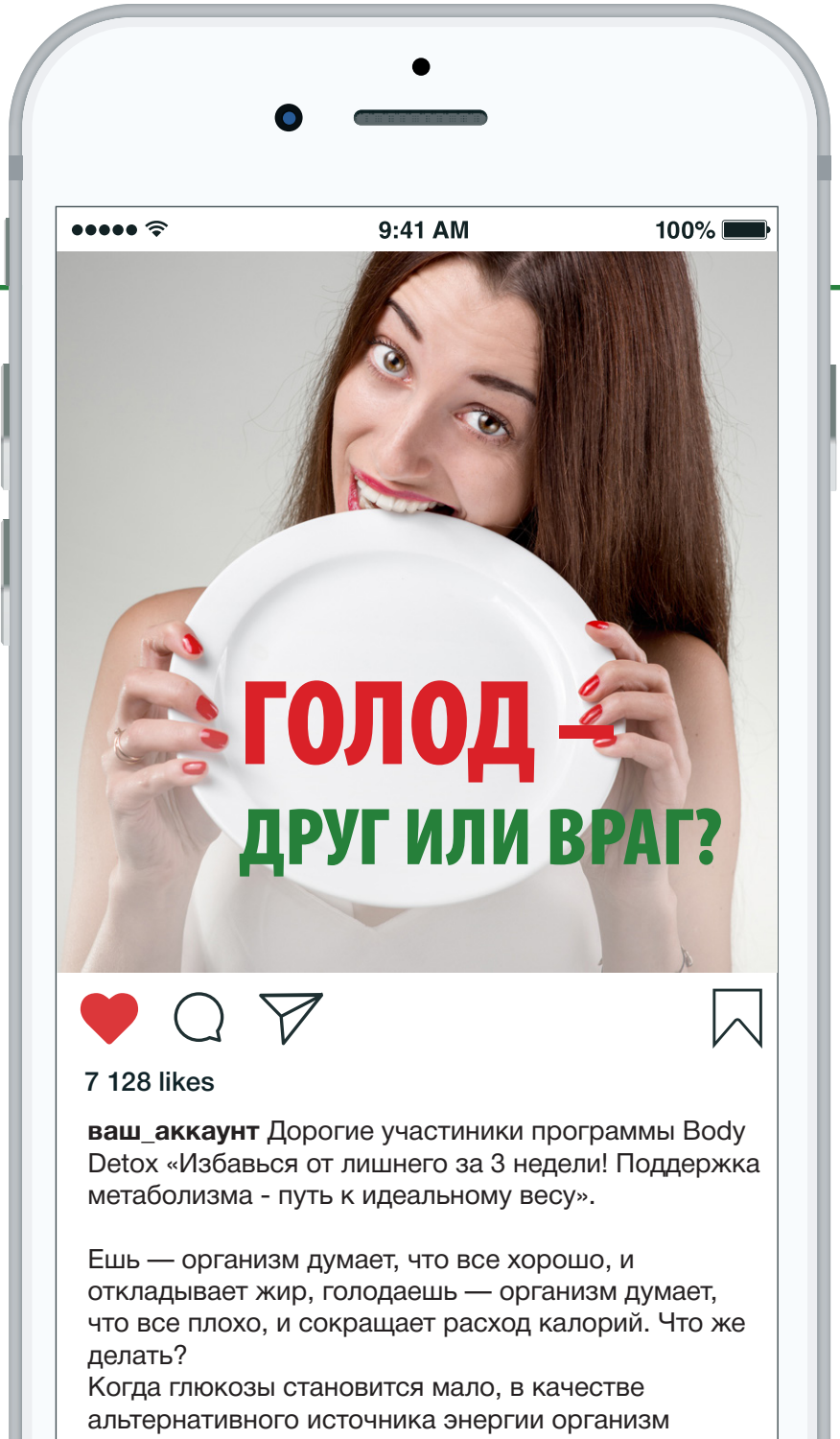
10 пост

Голод – друг или враг?

Ешь — организм думает, что все хорошо, и откладывает жир, голодаешь — организм думает, что все плохо, и сокращает расход калорий. Что же делать?

Когда глюкозы становится мало, в качестве альтернативного источника энергии организм выбирает жиры или белки. Этим нужно пользоваться!

Легкий, контролируемый голод — наш лучший друг, встречайте его с уважением и радостью! Ведь это значит, что в данный момент расходуется жирок на талии и бедрах. Существует даже специальная шкала, которая позволяет оценивать чувство голода и контролировать его. А что вы думаете о голодовке?



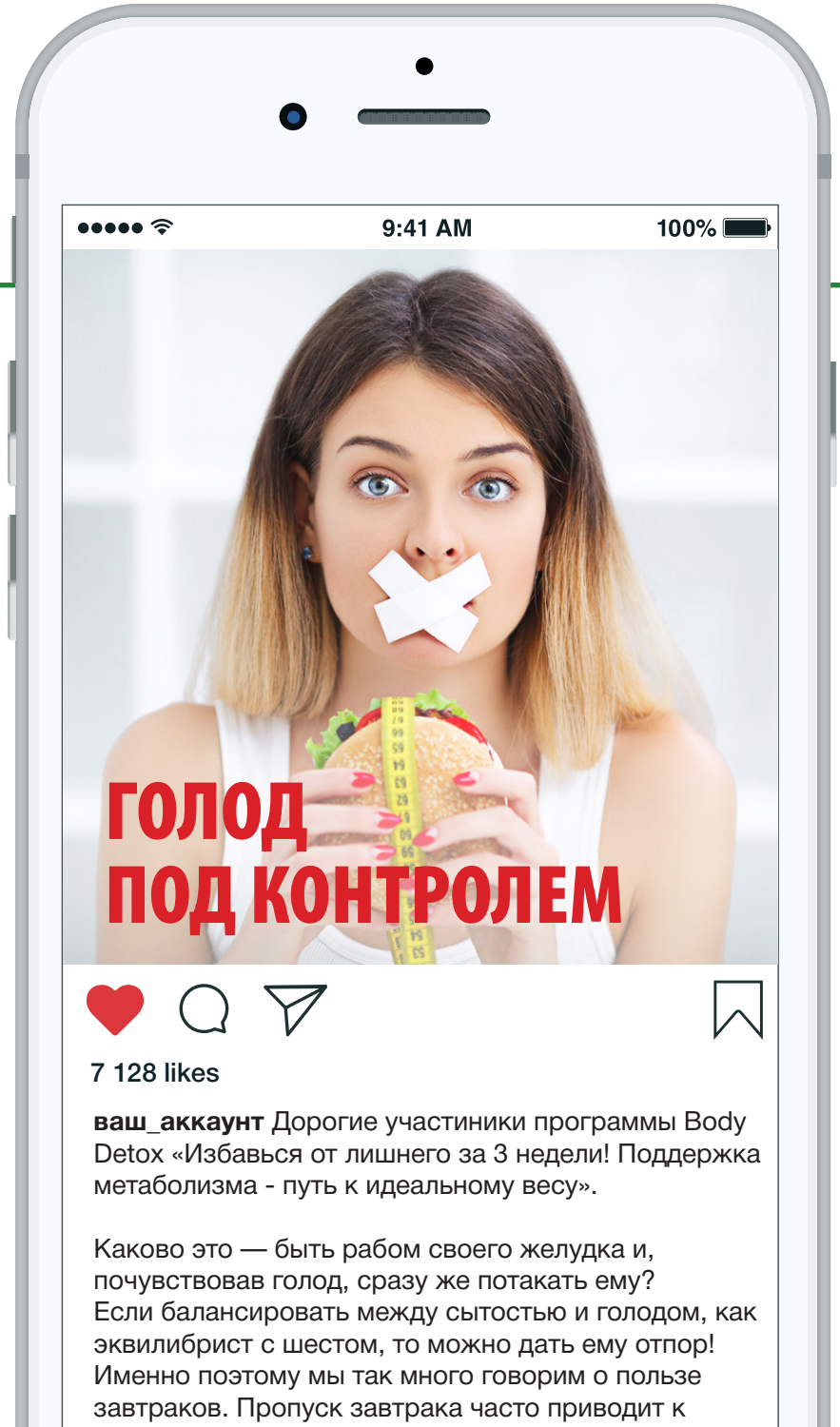
11 пост

Голод под контролем

Каково это — быть рабом своего желудка и, почувствовав голод, сразу же потакать ему?

Если балансировать между сытостью и голодом, как эквилибрист с шестом, то можно дать ему отпор! Именно поэтому мы так много говорим о пользе завтраков. Пропуск завтрака часто приводит к сильному чувству голода весь день.

А если вы позавтракали и пообедали, но голод все равно застал врасплох вечером? Такой голод легко «перебить» легким овощным салатом, протеиновым коктейлем или чашкой ягод с чаем. Для таких случаев держите наготове «Контроль аппетита», Пищевые волокна и Жевательные таблетки с пищевыми волокнами.



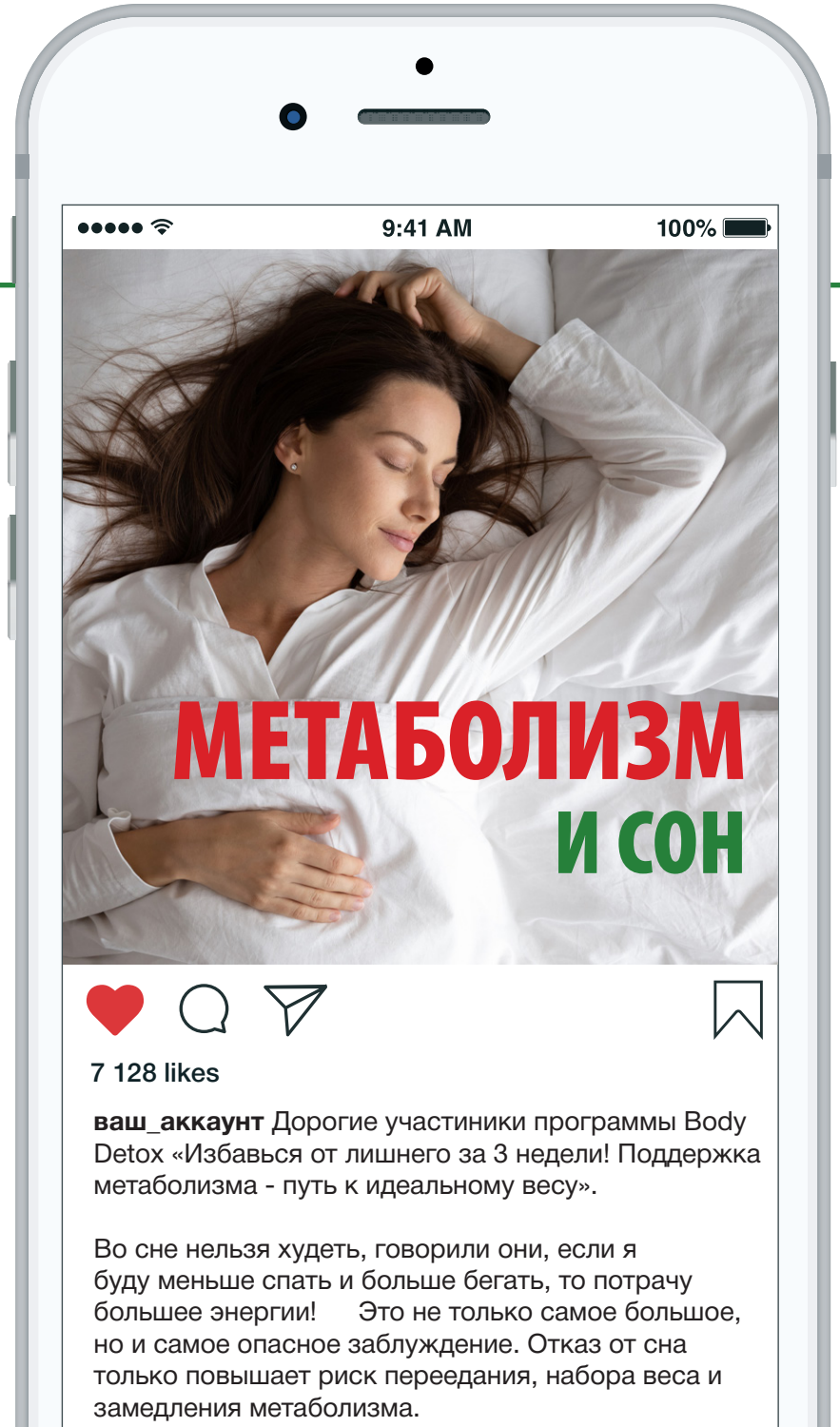
12 пост

Метаболизм и сон

Во сне нельзя худеть, говорили они, если я буду меньше спать и больше бегать, то потрачу большее энергии! Это не только самое большое, но и самое опасное заблуждение. Отказ от сна только повышает риск переедания, набора веса и замедления метаболизма.

И это не говоря уже то том, что недосып может стать причиной сбоя цепочки выработки гормонов, нарушению работы щитовидной железы, углеводного обмена и повышению артериального давления.

«Лучше поспать, чем поесть», — говорят те, кто победил ожирение. Когда мы высыпаемся, то лучше контролируем свои действия. При нехватке сна и отдыха организм начинает компенсировать недостаток энергии с помощью еды. Расскажите, сколько часов спите?



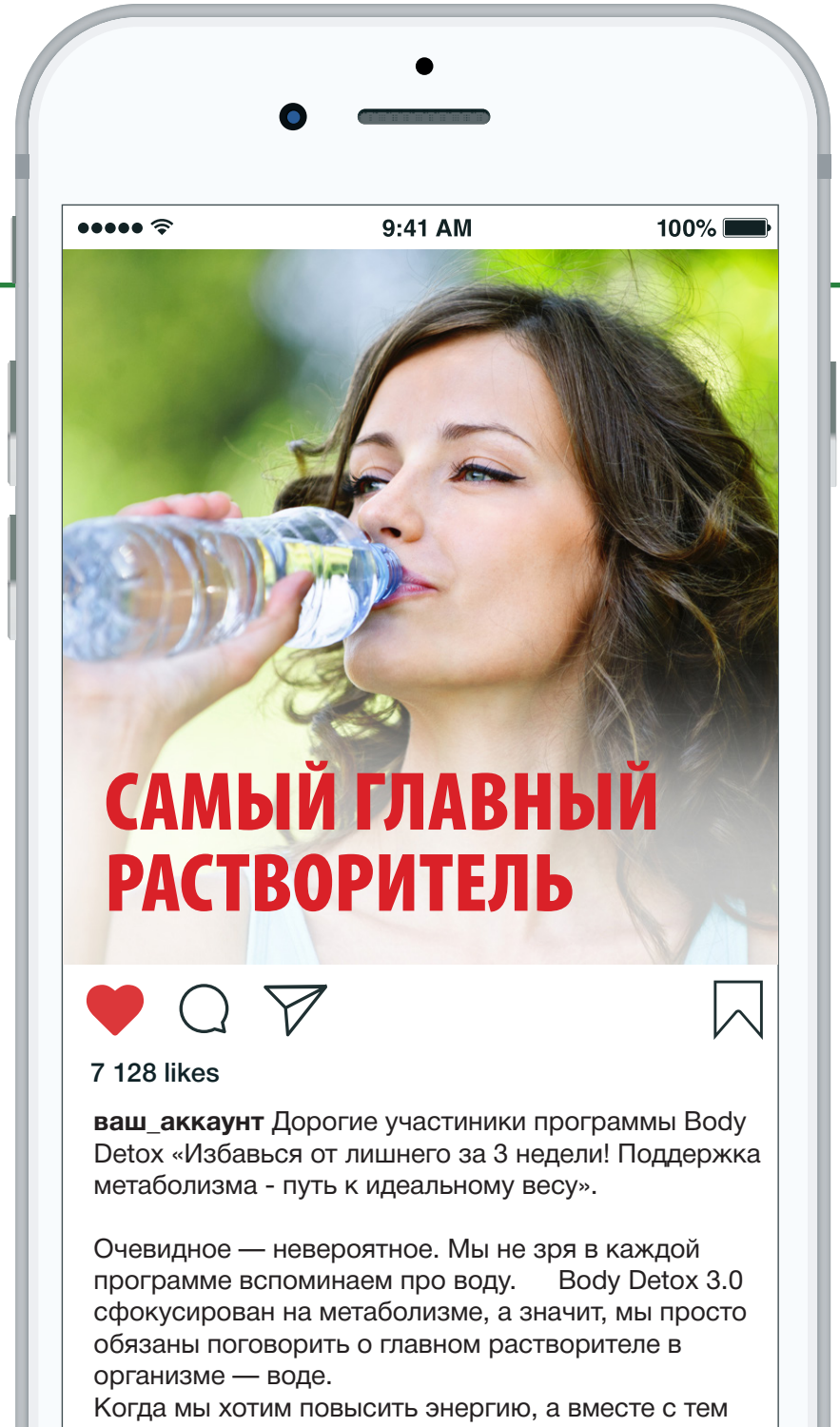
13 пост

Самый главный растворитель

Очевидное — невероятное. Мы не зря в каждой программе вспоминаем про воду. Body Detox 3.0 сфокусирован на метаболизме, а значит, мы просто обязаны поговорить о главном растворителе в организме — воде.

Когда мы хотим повысить энергию, а вместе с тем скорость обменных процессов, нужно позаботиться о качестве и количестве воды в организме, но как понять, нужна ли вам вода? Существует интересный метод пробного глотка. Каждые полчаса делайте глоток воды и прислушивайтесь к себе. Если жажда после глотка усилилась — продолжайте пить. Если нет, то и не нужно!

Всегда можно пользоваться формулой — 30 мл на килограмм веса, но это все индивидуально.



14 пост

Спорт и метаболизм

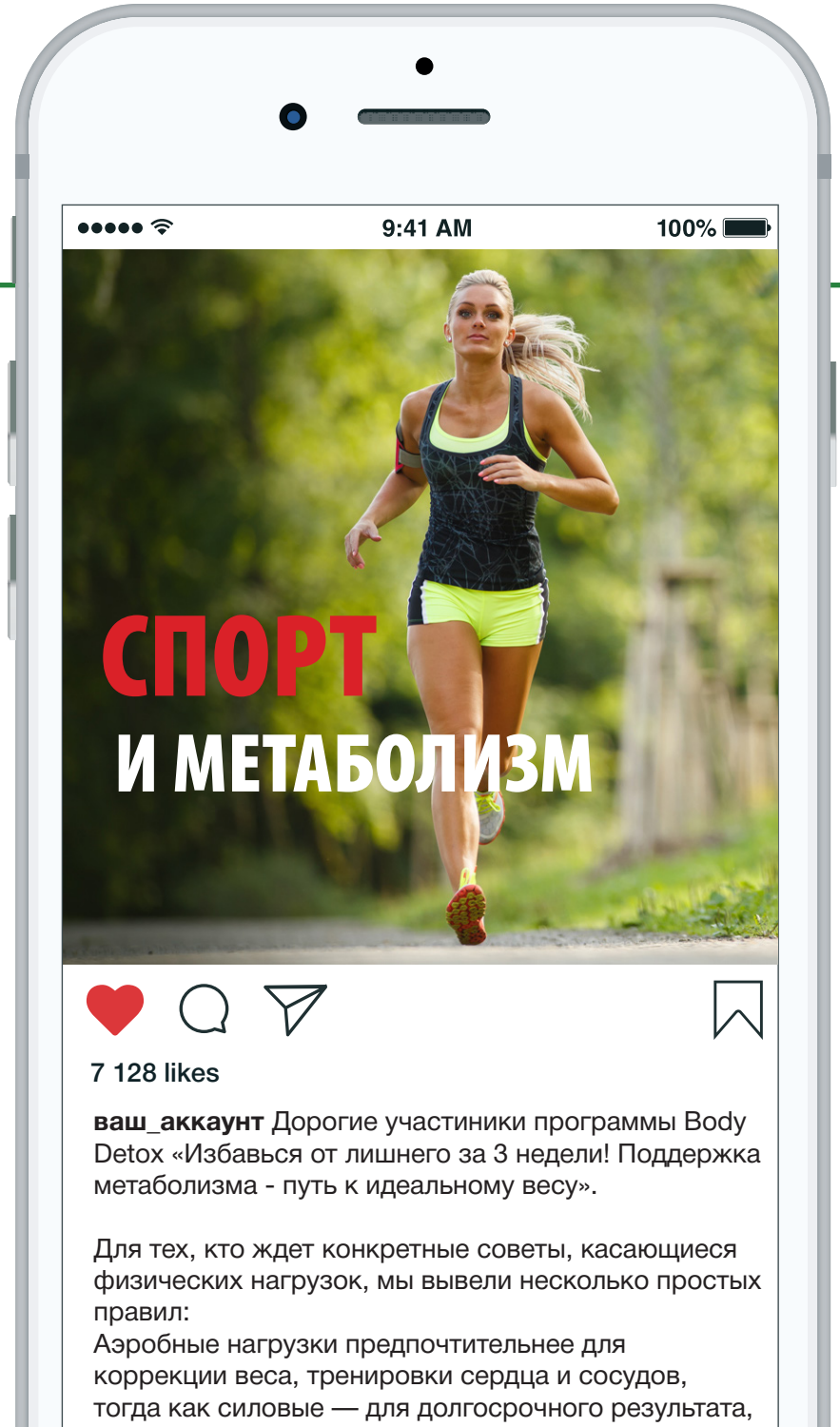
Для тех, кто ждет конкретные советы, касающиеся физических нагрузок, мы вывели несколько простых правил:

Аэробные нагрузки предпочтительнее для коррекции веса, тренировки сердца и сосудов, тогда как силовые — для долгосрочного результата, повышения основного обмена, структурной эстетики тела.

После тренировок наступает период особой чувствительности к инсулину, который называется «углеводное окно». В это время клетки готовы принять любое топливо. Если задача — нарастить мышцы, в течение 40-60 минут съешьте белковое блюдо или приготовьте протеиновый коктейль.

Вечерние тренировки более эффективны для снижения веса, а утренние — для набора мышечной массы.

Если задача больше сфокусирована на похудении, то лучше балансировать аэробные тренировки к силовым в пропорции 2 к 1. Если нужны мышцы, то соотношение, наоборот, будет 1 к 2.



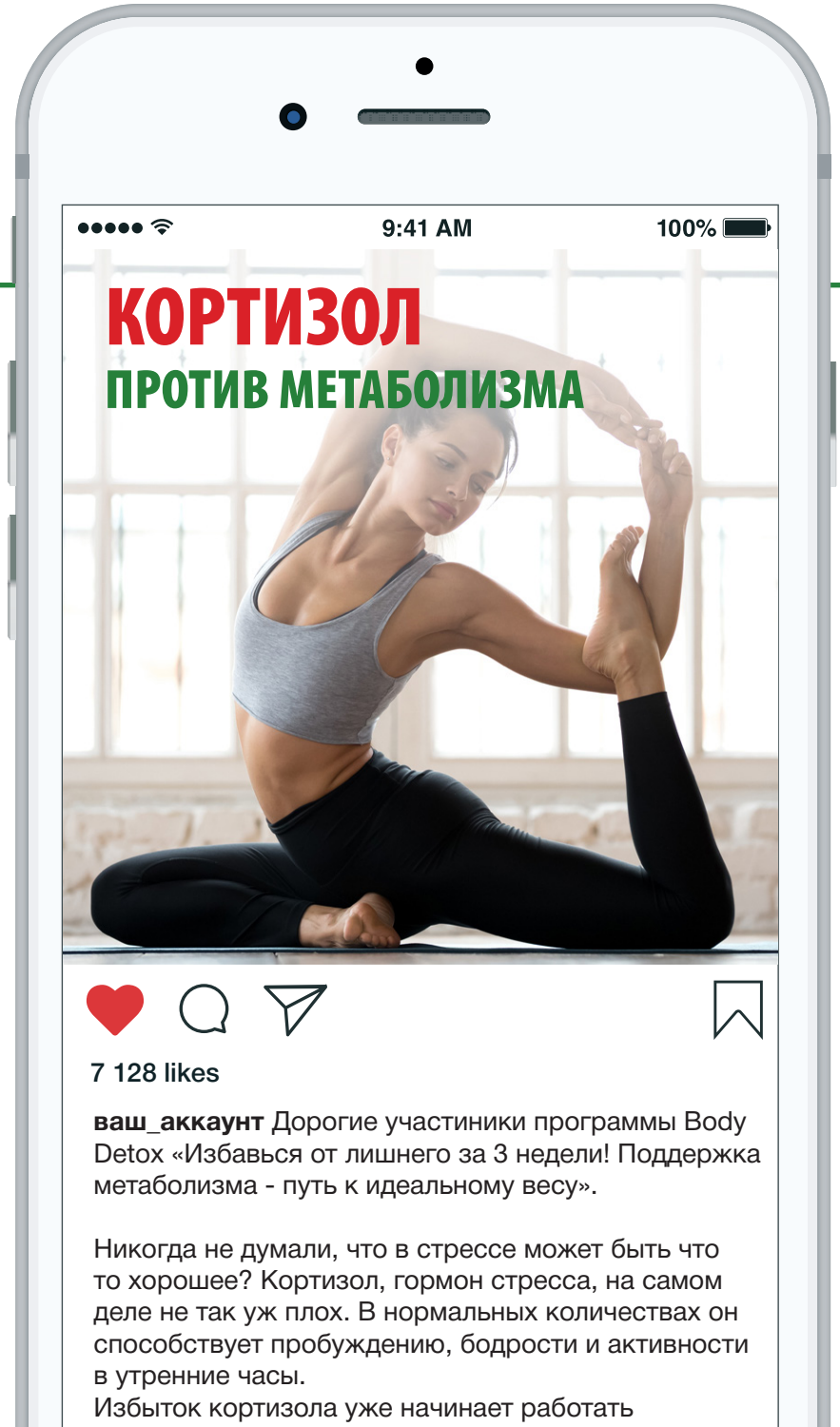
15 пост

Кортизол против метаболизма

Никогда не думали, что в стрессе может быть что то хорошее? Кортизол, гормон стресса, на самом деле не так уж плох. В нормальных количествах он способствует пробуждению, бодрости и активности в утренние часы.

Избыток кортизола уже начинает работать против нас и нашего метаболизма. Он приводит к разрушению мышц. Косвенные признаки повышенного гормона — темные круги под глазами, изможденный вид, нарушения сна, повышенная тревожность. Все это сопровождает высокий уровень стресса в жизни.

Не забывайте чередовать работу и отдых, делайте перерыв между тренировочными днями, практикуйте медитации, делайте 5-минутные перерывы в работе каждый час — и тогда вы точно найдете общий язык с кортизолом. Включите в рацион Родиолу розовую для контроля над гормонами стресса.



16 пост

Метаболизм и щитовидная железа

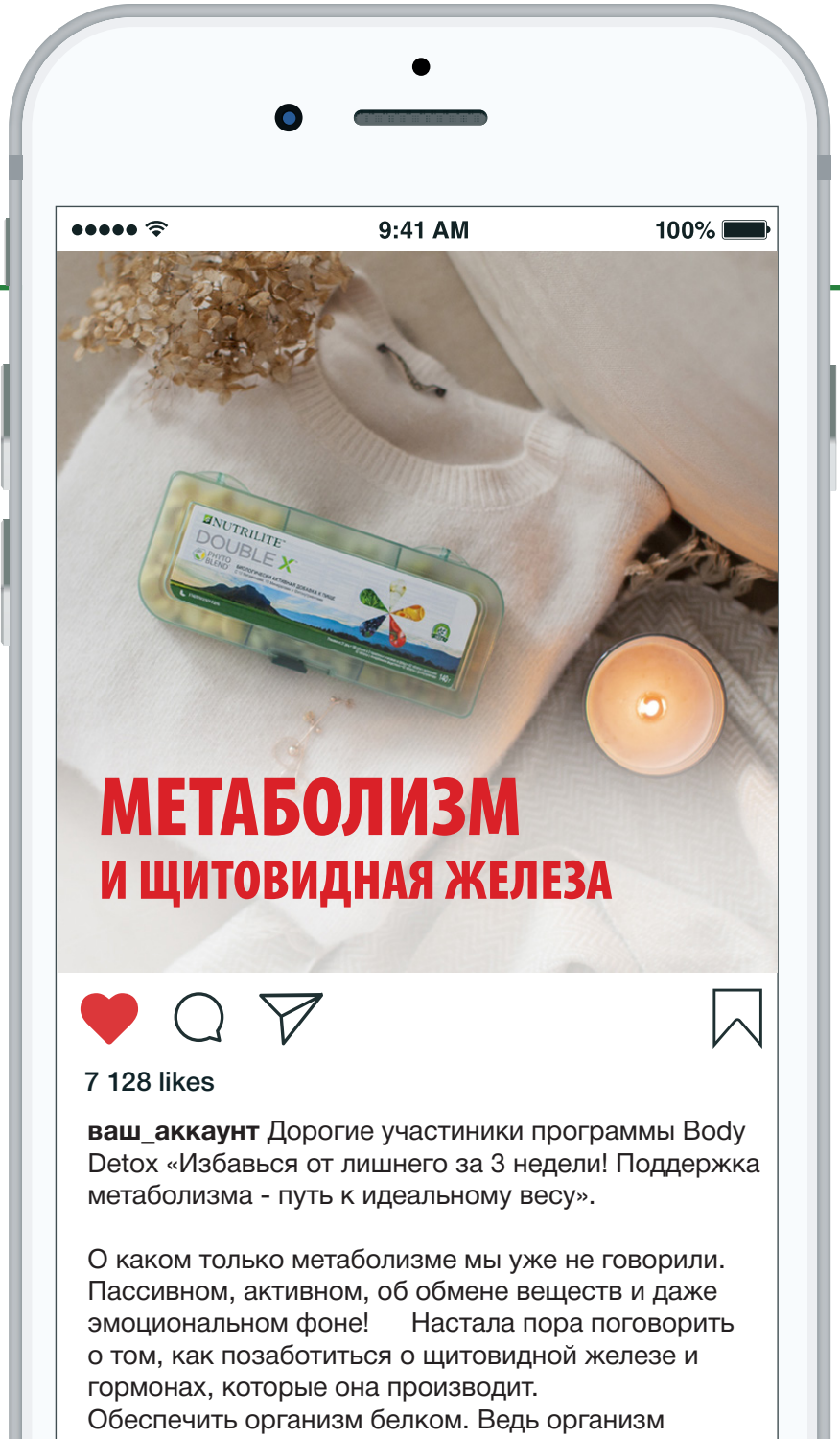
О каком только метаболизме мы уже не говорили. Пассивном, активном, об обмене веществ и даже эмоциональном фоне! Настала пора поговорить о том, как позаботиться о щитовидной железе и гормонах, которые она производит.

Обеспечить организм белком. Ведь организм производит эти гормоны из белков.

Достаточное количество йода и селена. Для образования Т3 и Т4 нужен йод, а для его всасывания и усвоения — селен.

Адекватные дозы витамина С. В структуре щитовидной железы есть так называемые подушечки Сандерсена для восстановления железы. Они активируются под влиянием витамина С.

Все это напрямую влияет на качественную выработку гормонов и качественную работу организма.



17 пост

«Завтрак для метаболизма»

Утро метаболизма начинается не с кофе! Как должен выглядеть завтрак, если мы хотим, чтобы наш метаболизм «заработал на все 100»? Разбираем по полочкам.

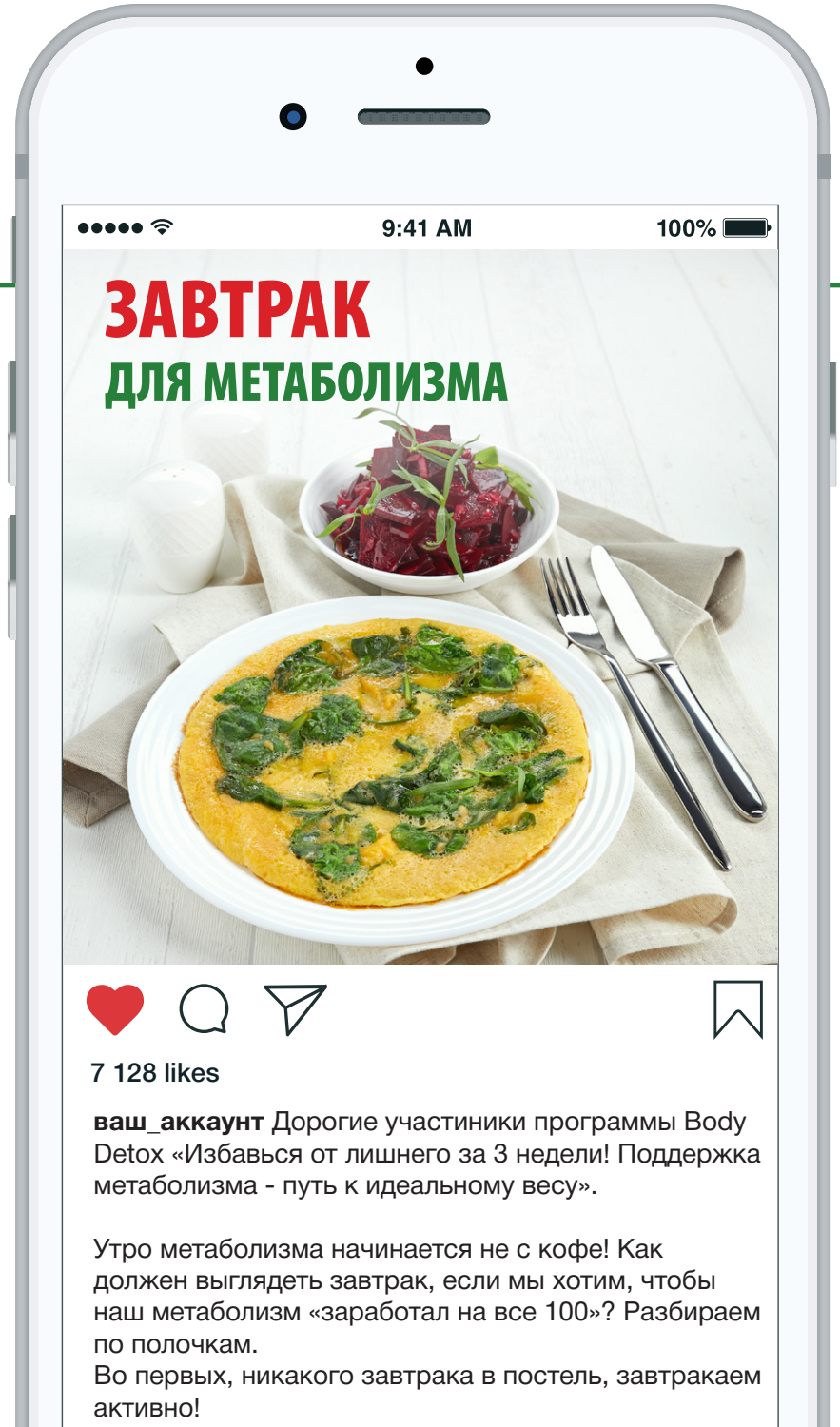
Во первых, никакого завтрака в постель, завтракаем активно!

Стакан воды, саше с инулином и растворимыми пищевыми волокнами «запустят» пищеварение.

И вот, через час после подъема можно уже и позавтракать.

Чем вы обычно завтракаете? Вот наш любимый рецепт.

Белковый омлет, бобовые, тортилья и фритатта, тушеные овощи, протеиновый коктейль — вот несколько вариантов хороших завтраков, запускающих энергию в клеточки тела. Не забудьте кусочек малосоленой сельди или капсулу Омега 3, дольку авокадо или 3-4 орешка в качестве источника полезных жиров.



18 пост

Красные или белые?

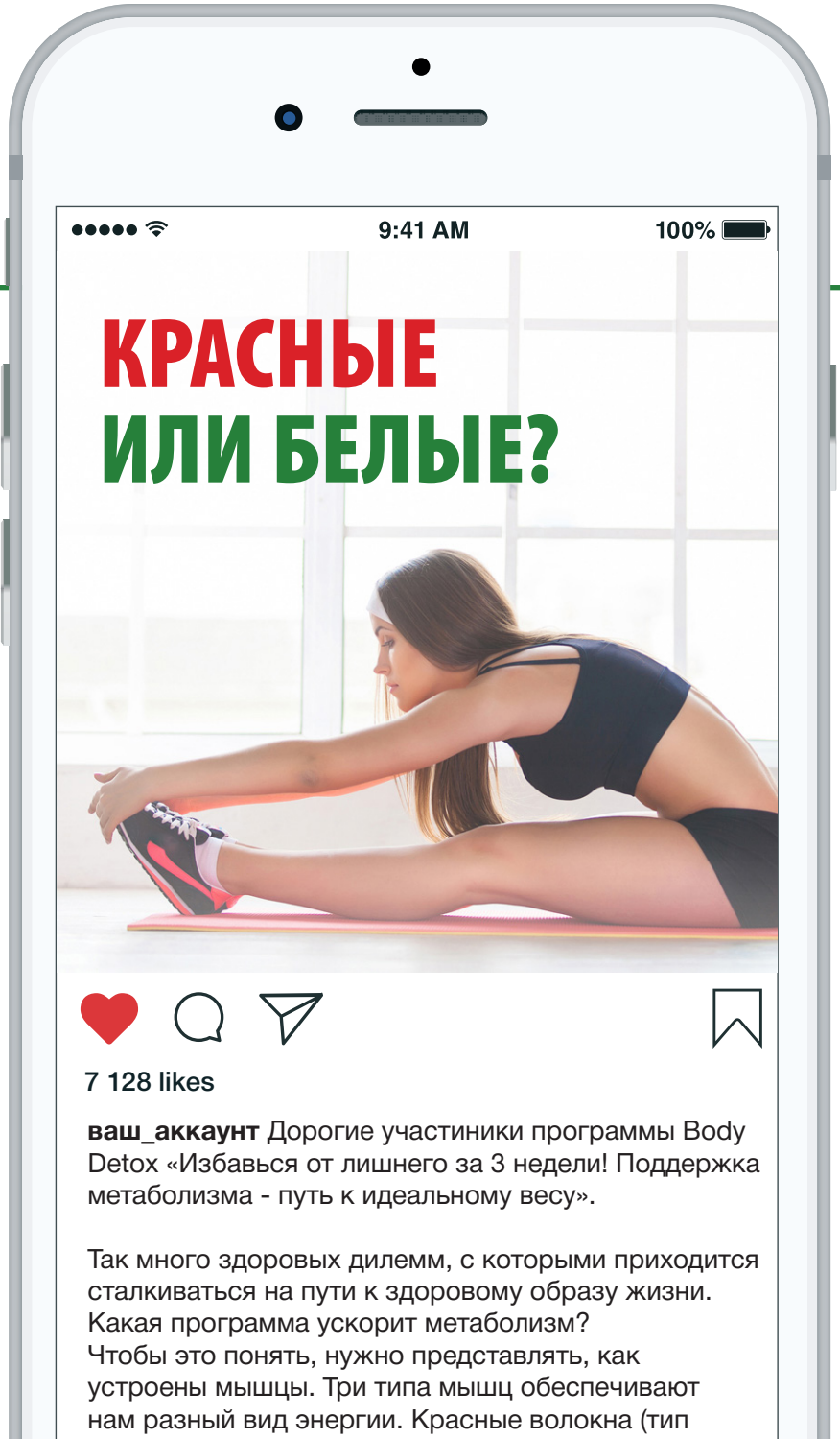
Так много здоровых дилемм, с которыми приходится сталкиваться на пути к здоровому образу жизни. Какая программа ускорит метаболизм?

Чтобы это понять, нужно представлять, как устроены мышцы. Три типа мышц обеспечивают нам разный вид энергии. Красные волокна (тип 1) работают преимущественно на жирах. Это выносливые волокна, но требовательны к высокому количеству кислорода.

Белые мышечные волокна (2A) используют углеводы. Это так называемые «быстрые» волокна, они мощные и объемные.

Третий тип (2B) — промежуточный, который может видоизменяться в зависимости от типа тренировок.

Жиросжиганию помогают красные волокна. Но все ли так просто? Как вы считаете?



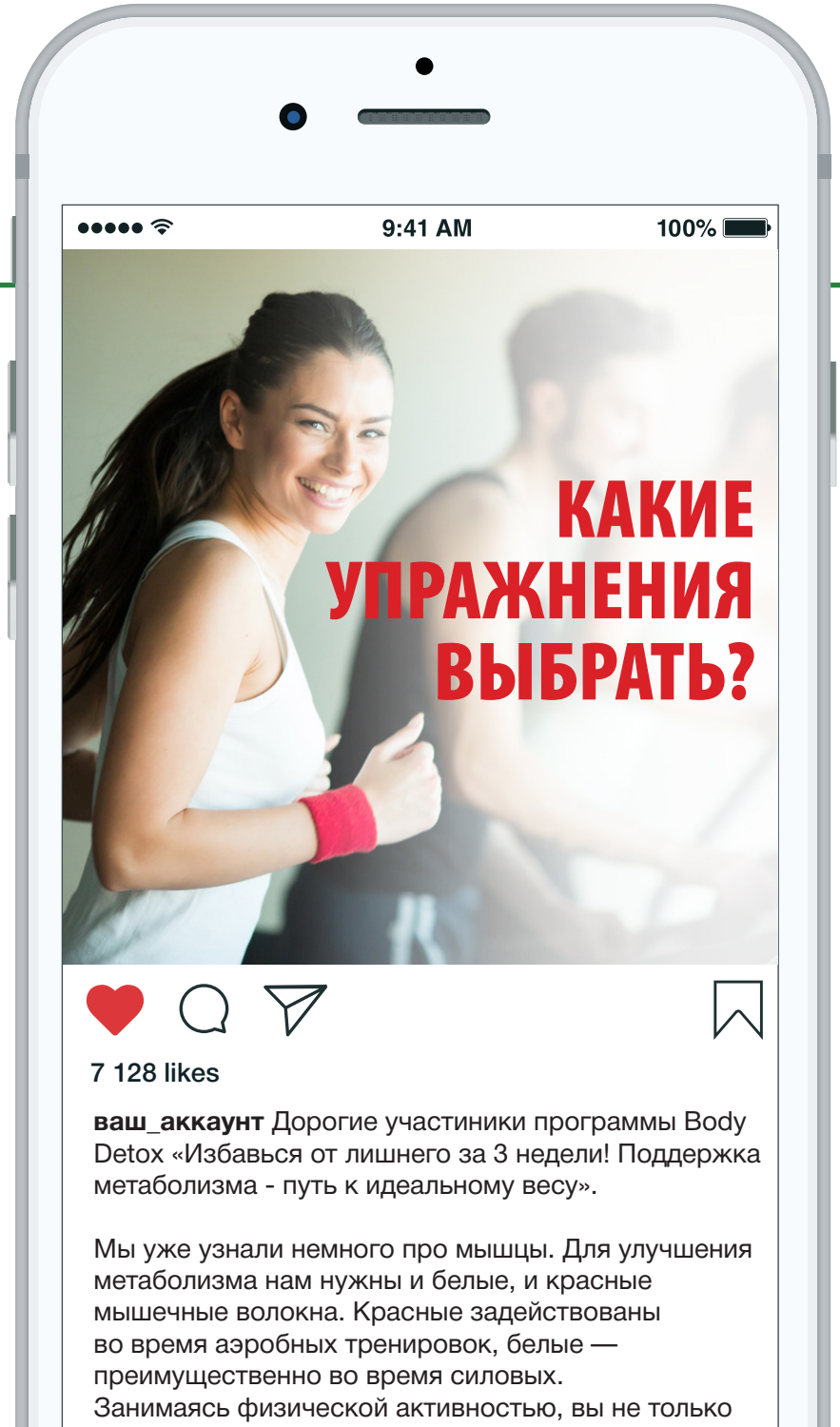
19 пост

Какие упражнения выбрать?

Мы уже узнали немного про мышцы. Для улучшения метаболизма нам нужны и белые, и красные мышечные волокна. Красные задействованы во время аэробных тренировок, белые — преимущественно во время силовых.

Занимаясь физической активностью, вы не только сжигаете калории во время тренировки, но и улучшаете свой обмен веществ, который будет вас поддерживать еще долгое время. Для метаболизма важно общее количество мышечной ткани.

Но нельзя раз и навсегда накачать мышцы! Существует принцип обратимости. Именно поэтому мы говорим о том, что главное правило для тренировок — они должны нравиться. Процесс должен приносить удовольствие, чтобы спорт был с вами навсегда и результат никуда не уходил!



20 пост

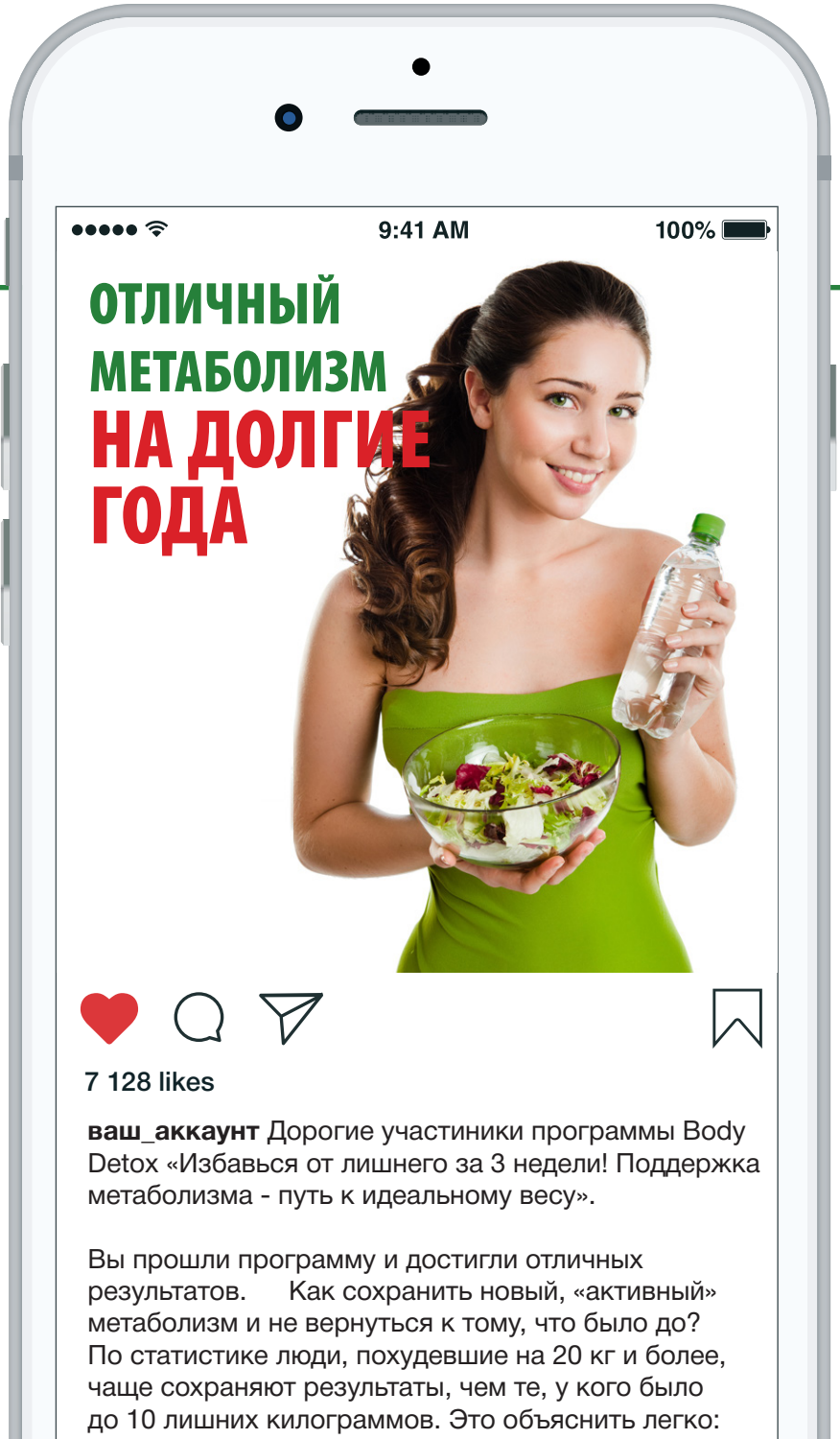
Отличный метаболизм на долгие года

Вы прошли программу и достигли отличных результатов. Как сохранить новый, «активный» метаболизм и не вернуться к тому, что было до?

По статистике люди, похудевшие на 20 кг и более, чаще сохраняют результаты, чем те, у кого было до 10 лишних килограммов. Это объяснить легко: первые занимались над собой дольше, а значит, у них успели выработаться привычки — полезный «автопилот».

С точки зрения организма привычки очень полезны, так как позволяют экономить энергию, поэтому 80% наших действий мы выполняем автоматически. К сожалению, привычка вырабатывается гораздо дольше, чем за 21 день, а отказ от сахара и избавление от сахарной зависимости может занимать месяцы и даже годы.

Какие привычки вы бы хотели закрепить после программы?

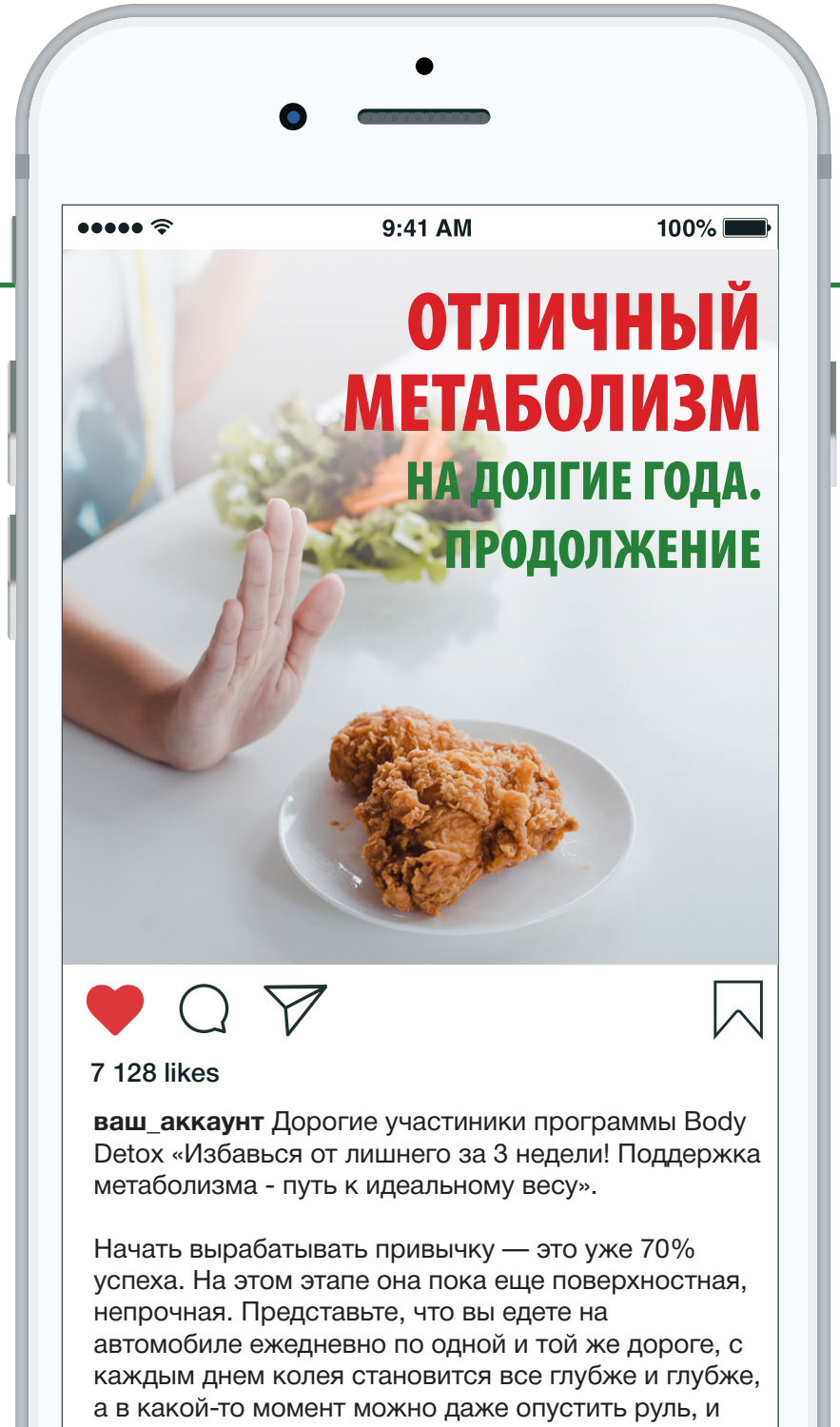


21 пост

Отличный метаболизм на долгие года. Продолжение

Начать вырабатывать привычку — это уже 70% успеха. На этом этапе она пока еще поверхностная, непрочная. Представьте, что вы едете на автомобиле ежедневно по одной и той же дороге, с каждым днем колея становится все глубже и глубже, а в какой-то момент можно даже опустить руль, и ничего страшного не произойдет.

Новая привычка — это новая дорога. Главное — не браться за много маршрутов и сосредоточиться на формировании не больше чем двух новых привычек за раз!



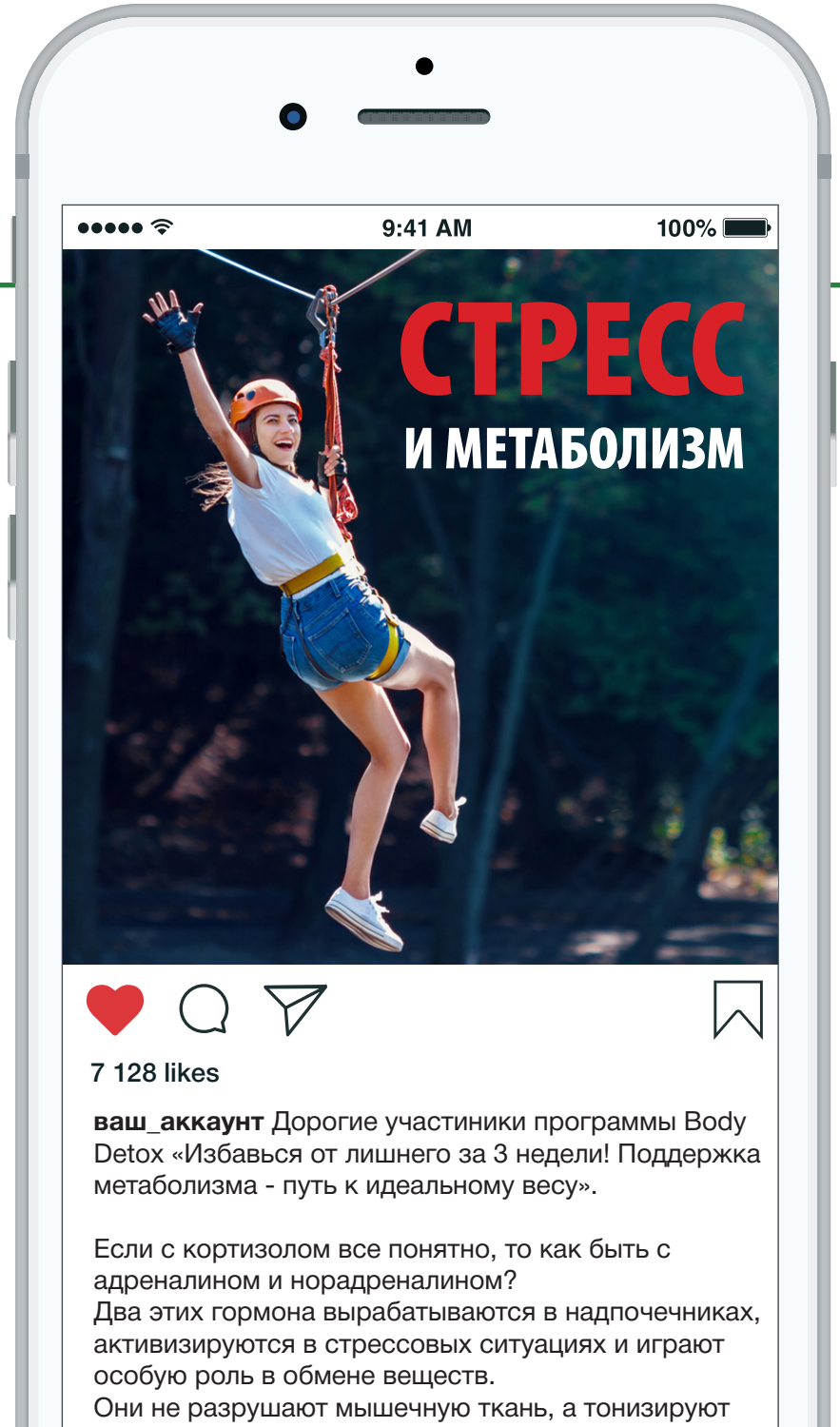
22 пост

Стресс и метаболизм

Если с кортизолом все понятно, то как быть с адреналином и норадреналином?

Два этих гормона вырабатываются в надпочечниках, активизируются в стрессовых ситуациях и играют особую роль в обмене веществ. Мы уже рассказывали вам о «гормоне стресса» - кортизоле и его влиянии на метаболизм. А что по поводу адреналина и норадреналина?
Два гормона, которые также сопровождают стрессовые ситуации и вырабатываются в надпочечниках, играют особую роль в процессе обмена веществ. В отличие от кортизола эти два гормона не разрушают мышечную ткань, а тонизируют сосуды, повышают артериальное давление, скорость реакций в организме.
Они не разрушают мышечную ткань, а тонизируют сосуды, повышают артериальное давление, скорость реакций в организме. Острый стресс, который может быть вызван положительными эмоциями, тренировками, активизируют обменные процессы.

Добавьте немного экстрима в свою жизнь, удивите себя — и вы получите выброс адреналина и норадреналина. Это поможет вам, когда, например, вес встал.



23 пост

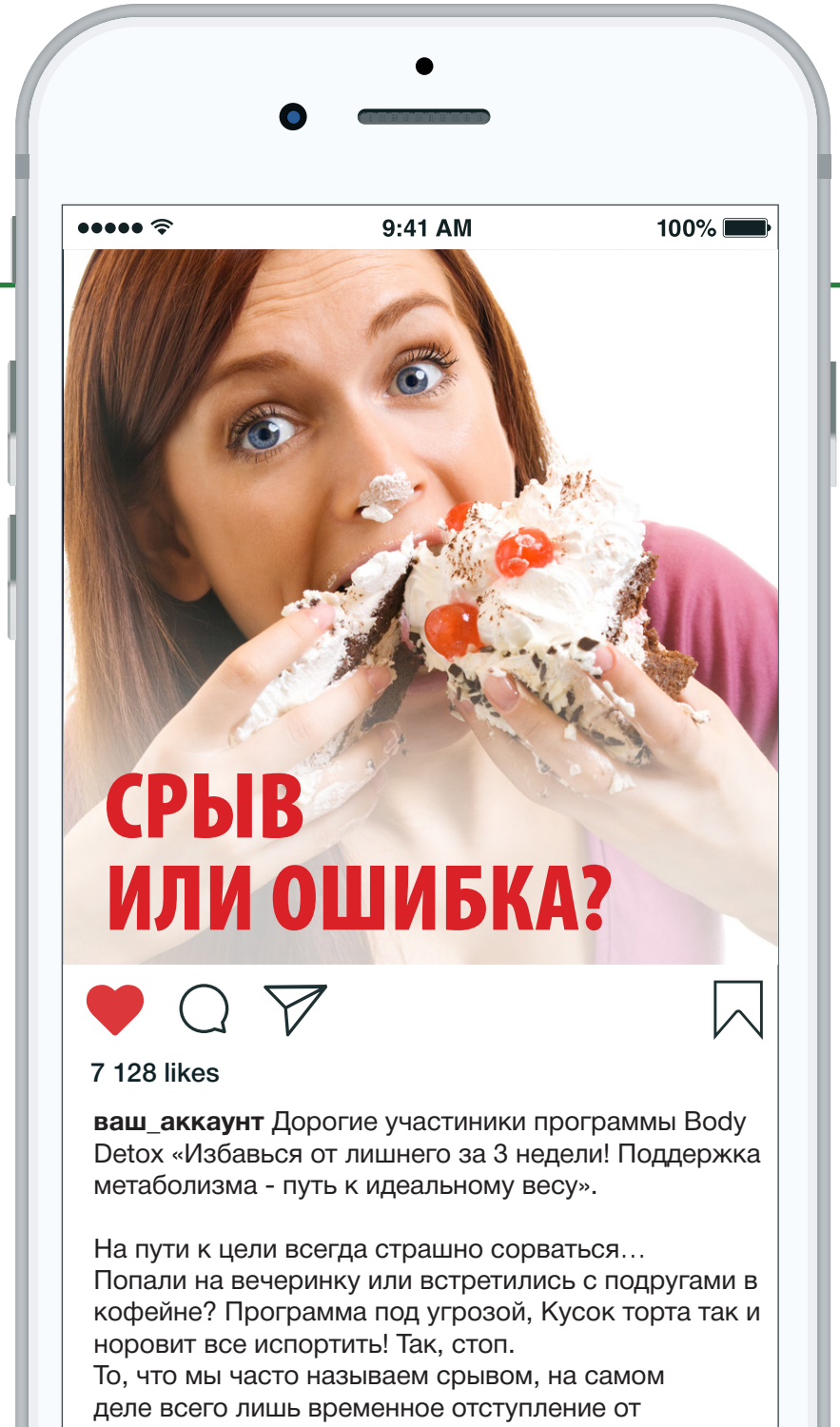
Срыв или ошибка?

На пути к цели всегда страшно сорваться…

Попали на вечеринку или встретились с подругами в кофейне? Программа под угрозой, Кусок торта так и норовит все испортить! Так, стоп.

То, что мы часто называем срывом, на самом деле всего лишь временное отступление от плана, ошибка. Ошибки не только не вредны, а на самом деле даже очень полезны. Потому что показывают наши самые слабые уязвимые места. Именно их необходимо проработать, чтобы они не повторились.

О том, как правильно выходить из срывов, мы расскажем завтра, а сейчас поделитесь — бывали ли у вас срывы? Что предпринимали в этих ситуациях?



24 пост

Срыв или ошибка? Продолжение

Что делать, если вы сорвались?

Сегодня мы поделимся конкретными рекомендациями, что же делать.

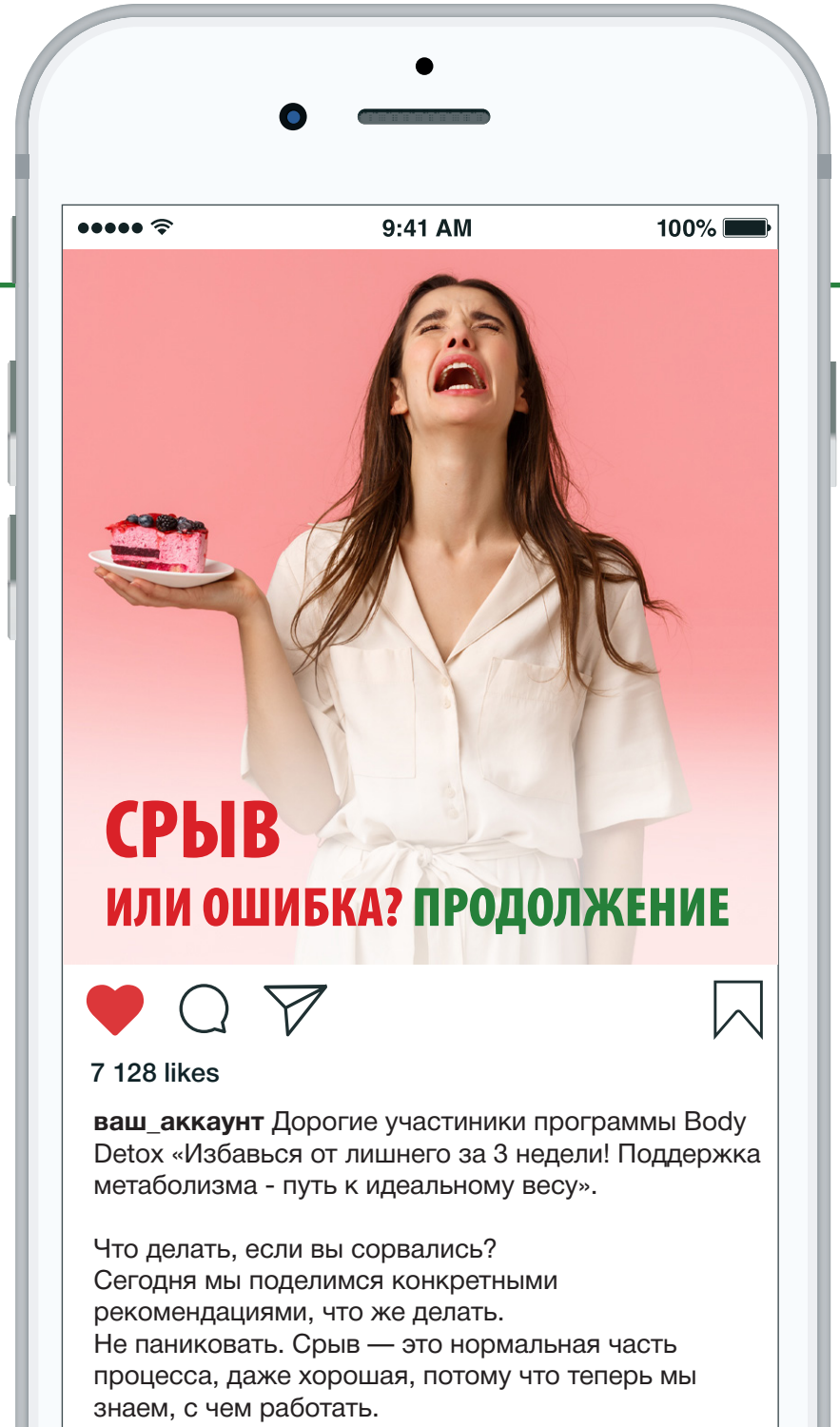
Не паниковать. Срыв — это нормальная часть процесса, даже хорошая, потому что теперь мы знаем, с чем работать.

Проанализировать ситуацию. Понять, что случилось и, главное, почему.

Продумать все возможные действия, которые нужно будет сделать, чтобы не сорваться в следующий раз.

Прокрутить в голове эти новые действия, которые вы запланировали, визуализировать успех, так сказать.

По возможности повторить в ближайшие 2 недели подобную ситуацию и проверить, как работают ваши новые принципы поведения. Не получилось? Начинаем с первого пункта и прорабатываем заново до победы!



25 пост

Углеводы и метаболизм

Если углеводы такие вредные для похудения, как о них пишут, то может, максимально отказаться от них? Огромное количество поклонников низкоуглеводных диет скандируют «ДА!», но, как всегда, крайности играют неблагоприятную роль.

Углеводы — это не только хлеб и сладости. Это еще и каши, крупы, в том числе цельнозерновые, овощи, фрукты, сухофрукты, зелень. Неужели нужно отказаться от всех этих продуктов?

Конечно, нет. Правильные и полезные углеводы сделают ваш рацион полноценным, при этом не повлияв значительным образом на обмен веществ.

26 пост

«Печка» вашего метаболизма

Вопрос со звездочкой: что общего между печенью и печкой? В печени происходит наибольшее количество химических реакций, из-за чего она становится самым горячим органом в организме.

Вот тут-то метаболизм показывает себя как надо! Избыток жиров, углеводов, фруктозы, алкоголя «выключает» железу, клетки печени становятся функционально неактивными и перестают выполнять свою функцию по детоксикации.

Физическая активность, исключение простых сахаров, избытка фруктозы поможет печени. Включите в рацион свеклу, содержащую бетаин — мощный пылесос для печени, и биологически активную добавку «Печень актив» от Nutrilite.

27 пост

Метаболизм и система m-TOR

Пока все мечтают о мире будущего и трансгуманизме, в нашем теле уже существует система m-TOR, которая считывает количество потребляемого животного белка. Раньше она активировалась, когда человек потреблял много белка во время дальних походов, а затем снова приходила в норму, когда в рационе начинала преобладать растительная пища.
Сейчас, когда мясо стало доступным, количество животного белка резко возросло в рационе, и круглогодичное ускорение метаболизма может привести к разрушительным последствиям.
Поэтому так важно, периодически чередовать растительный и животный белок.

28 пост

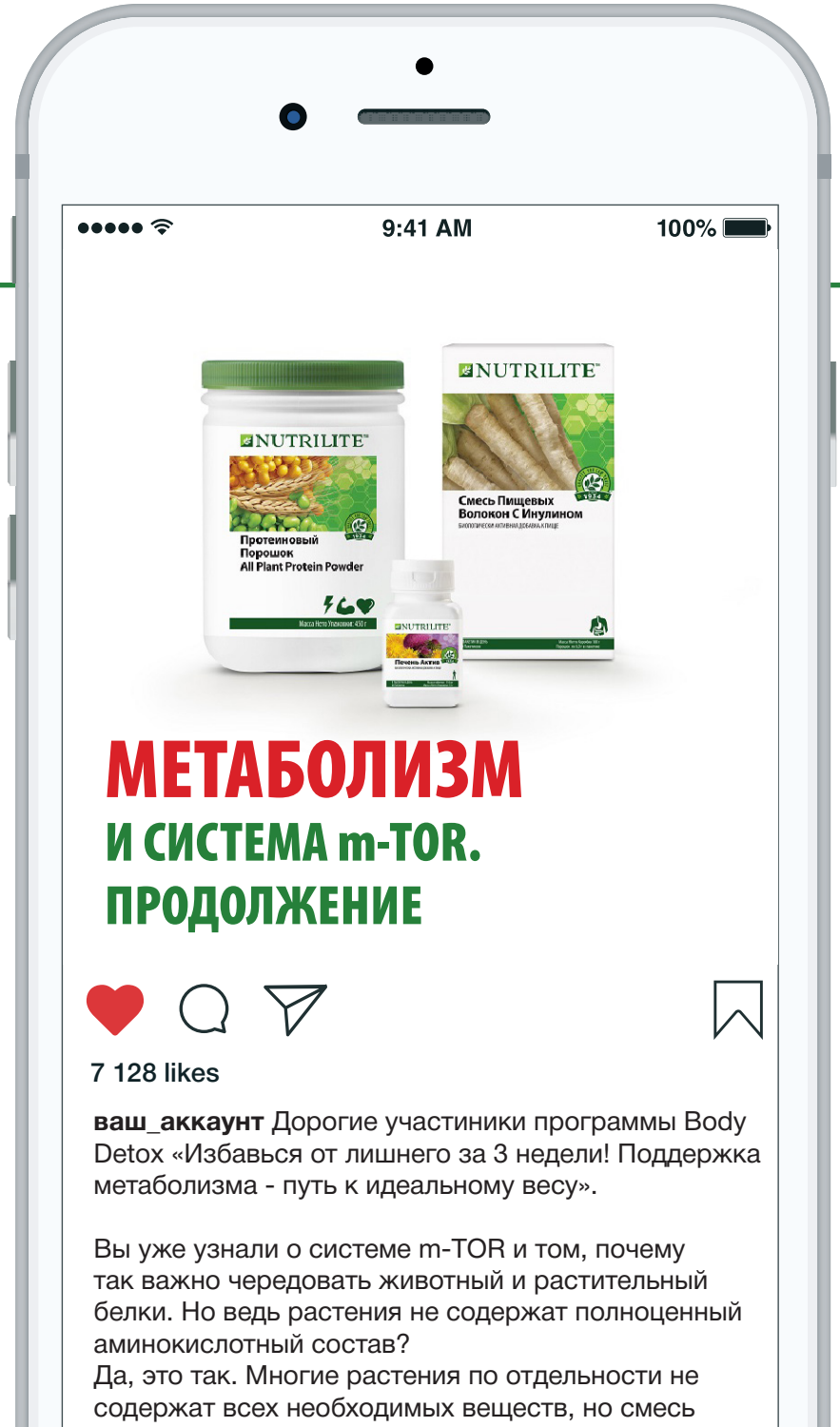
Метаболизм и система m-TOR. Продолжение

Вы уже узнали о системе m-TOR и том, почему так важно чередовать животный и растительный белки. Но ведь растения не содержат полноценный аминокислотный состав?

Да, это так. Многие растения по отдельности не содержат всех необходимых веществ, но смесь бобовых, риса, кукурузы, сои и пшеницы в общей сложности такая же полноценная, как говядина или свинина.

Чередуйте дни с растительным и животным белком, чтобы система m-TOR не вышла из-под контроля. Добавляйте протеиновый порошок Nutrilite в мясной фарш, яичную смесь, каши и запеканки, не боясь замедления метаболизма.

А вы пробовали готовить с протеином?



29 пост

Метаболизм и морепродукты

Теорию Дарвина мы опровергать не будем, но то, что рыба близка нам по духу, отрицать точно не хотим. А ведь она еще и полезна.

Морепродукты — отличный источник нежирного белка, йода, селена, фосфора. Эти продукты поддержат оптимальную работу щитовидной железы.

К тому же жирные сорта северных рыб содержат витамин D и полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3, необходимые и для здоровья в целом, и для поддержания активного метаболизма.

Кальмары, устрицы, креветки, осьминоги, морская капуста — самые полезные деликатесы!

30 пост

Метаболизм и витамины

Качественный метаболизм — штука требовательная. Повышается потребность к витаминам группы В и С. Физические нагрузки требуют в уплотнения костей и увеличения мышечной ткани.

Но ведь калорийность рациона мы не увеличиваем, как быть? Чтобы не создать дефицит по важнейшим веществам, поддержите свое тело мультивитаминным комплексом.

Обновленный Double X содержит все необходимое для возросших требований метаболизма. Витамины, минералы и фитонутриенты скомпонованы по принципу синергии, то есть усиливают друг друга.

Кальций, магний, йод, селен, цинк, железо — важнейшие минералы для оптимального обмена веществ. Все витамины по своей природе являются катализаторами, то есть ускорителями химических реакций.

Double X — огромный список всего, что просит организм, в маленькой коробочке.

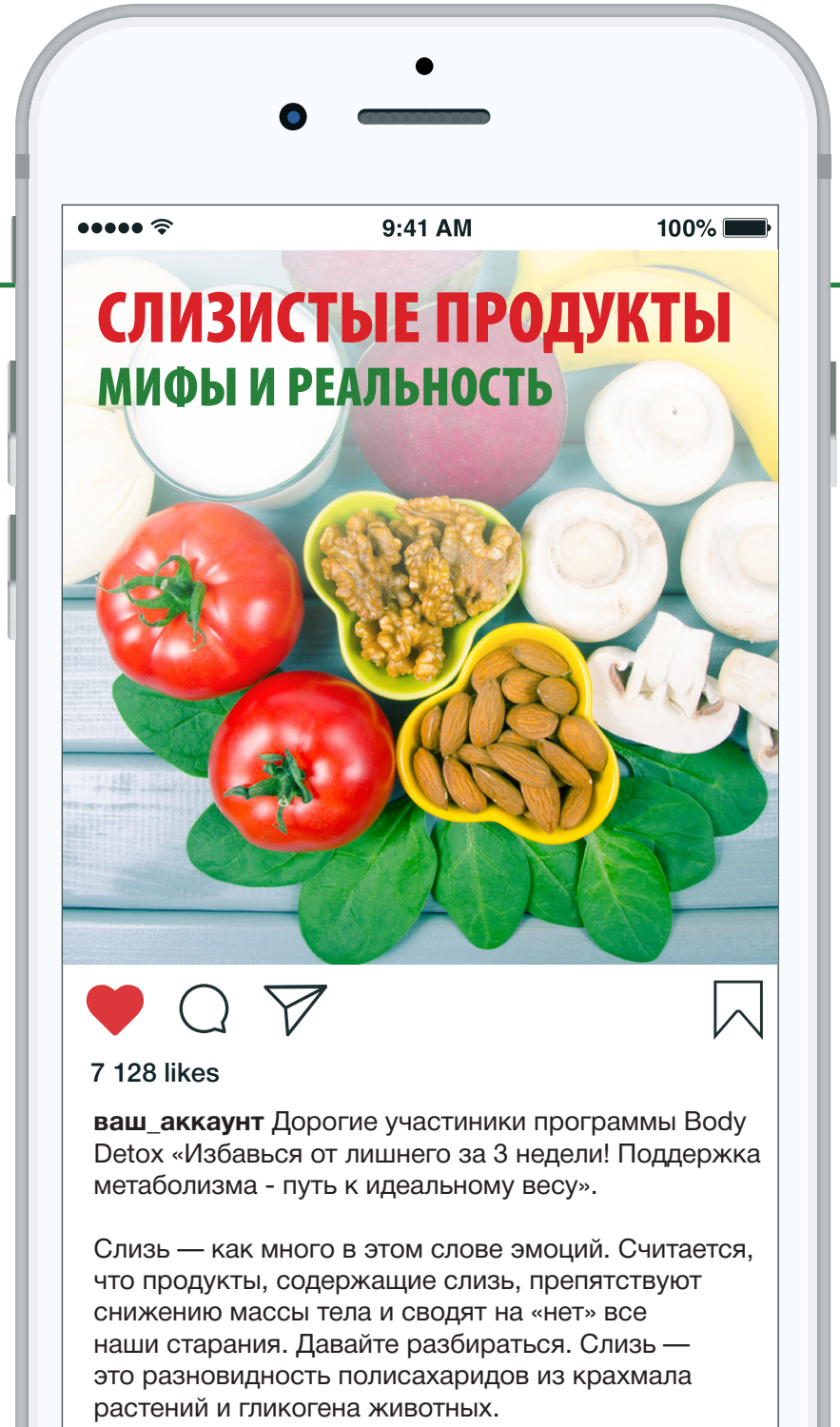
31 пост

Слизистые продукты. Мифы и реальность

Слизь — как много в этом слове эмоций. Считается, что продукты, содержащие слизь, препятствуют снижению массы тела и сводят на «нет» все наши старания. Давайте разбираться. Слизь — это разновидность полисахаридов из крахмала растений и гликогена животных.

Она содержится в молоке, овсянке, морских водорослях, устрицах, льняном семени, рисе, бобовых, гречке, картофеле, грибах, бананах, дыне.

В небольших количествах слизь полезна, но как она влияет на вес? Дело не в самой слизи, а в количестве продуктов в рационе, богатых полисахаридами. Углеводы, как мы знаем, при избытке могут тормозить процессы «жиросжигания». Но это не повод отказываться от сложных углеводов, даже если ваша цель — повышение метаболизма.



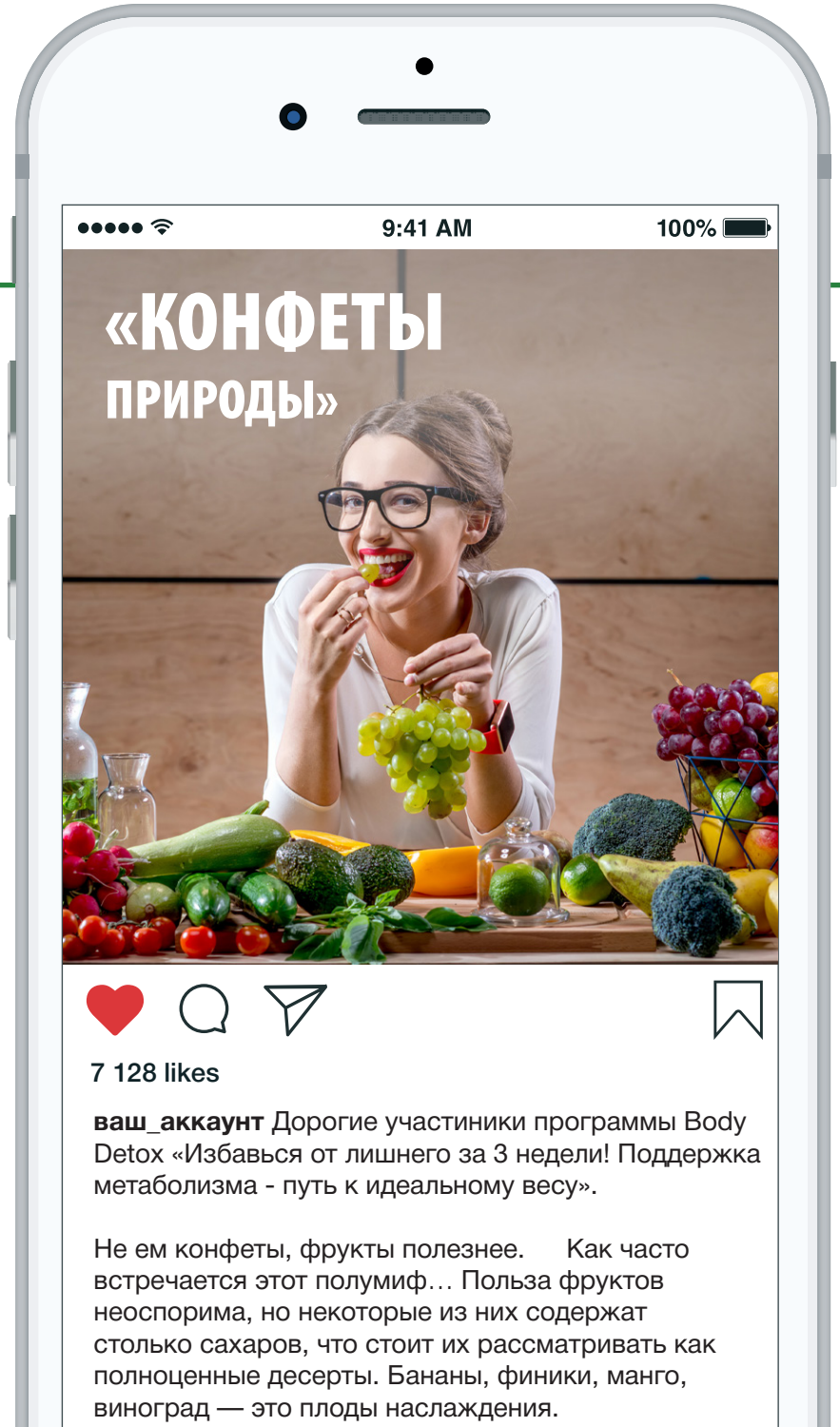
32 пост

«Конфеты природы»

Не ем конфеты, фрукты полезнее. Как часто встречается этот полумиф… Польза фруктов неоспорима, но некоторые из них содержат столько сахаров, что стоит их рассматривать как полноценные десерты. Бананы, финики, манго, виноград — это плоды наслаждения.

Если вы сфокусированы на повышении метаболизма, стоит отдавать предпочтение менее сладким фруктам: яблокам, сливам, вишне, грейпфрутам, смородине, малине, клубнике, гранату, крыжовнику.

Даже в обычной жизни здоровым людям не стоит превышать суточную дозу в 2 фрукта в день. А еще мы напоминаем, что свежевыжатые соки тоже состоят из фруктов



33 пост

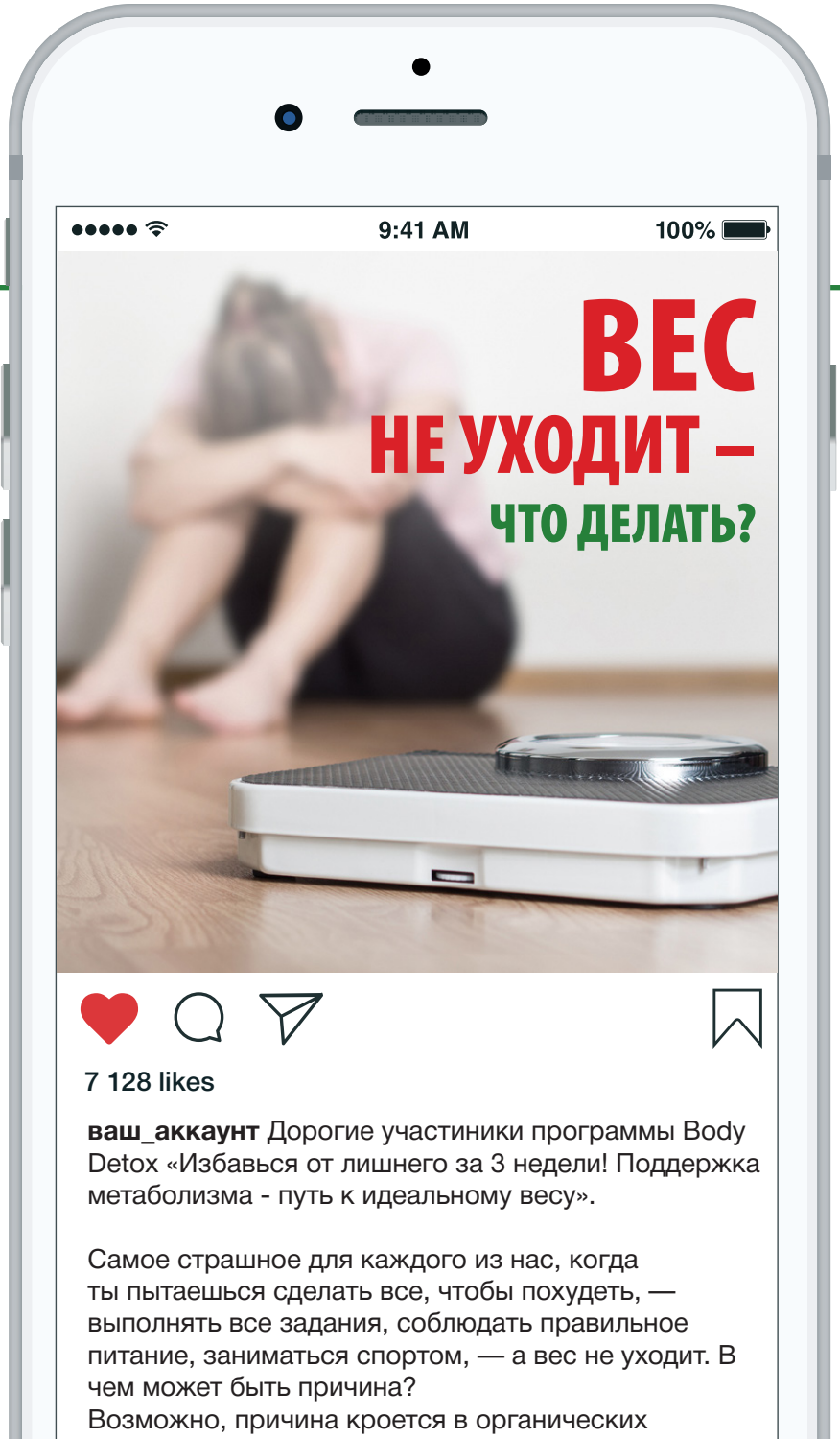
Вес не уходит – что делать?

Самое страшное для каждого из нас, когда ты пытаешься сделать все, чтобы похудеть, — выполнять все задания, соблюдать правильное питание, заниматься спортом, — а вес не уходит. В чем может быть причина?

Возможно, причина кроется в органических изменениях. Недостаточная выработка гормонов щитовидной железы, анемия, высокий инсулин, кортизол могут препятствовать снижению веса. Стоит пройти обследование, чтобы исключить патологию.

Не забывайте также о так называемом «плато», которое может настигнуть уже через пару недель. Вес может «встать» из-за того, что организм приспособился и успешно «выживает» на остаток калорий, который вы ему предложили. Здесь необходимо изменить режим тренировок и питания, поменять время физических занятий, добавить в свою жизнь эмоций. Выброс гормонов взбодрит тело и дух, ускорит метаболизм.

Иногда просто стоит сделать разгрузочный или «загрузочный» день, чтобы вес сошел с «мертвой точки».



34 пост

Возраст метаболизму не помеха?

Чем старше, тем сложнее. Говорят, что с возрастом метаболизм снижается, и риск набрать лишние килограммы возрастает. Статистика подтверждает: после 40 проблем ожирения гораздо больше, чем в 20-30 лет. Можно считать это неизбежностью или стоит побороться за здоровый метаболизм?

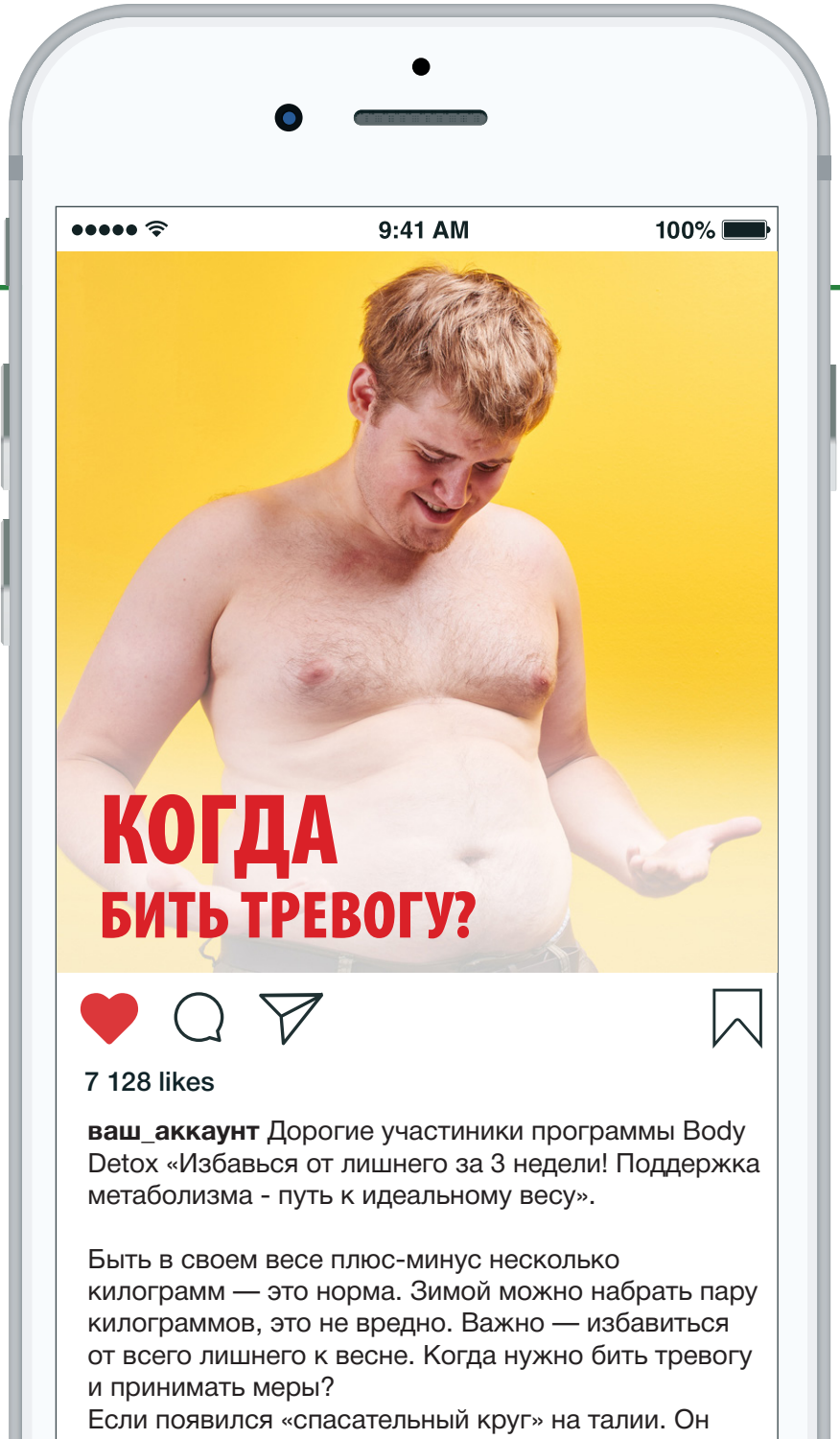
Снижение обмена веществ с возрастом связано со снижением выработки половых гормонов, повышении инсулина, уменьшением мышечной массы, снижением интереса к жизни, и, как следствие сокращением социальной активности. Мы можем изменить ситуацию!

- Поддерживать активность и количество мышечных волокон
- Постоянно учиться и развиваться
- Расширять круг общения
- Сбалансировать питание
- Поддерживать нутритивный статус БАДами
- Нормализовать сон

Что бы вы предложили добавить в этот список?

35 пост

Когда бить тревогу?

Быть в своем весе плюс-минус несколько килограмм — это норма. Зимой можно набрать пару килограммов, это не вредно. Важно — избавиться от всего лишнего к весне. Когда нужно бить тревогу и принимать меры?

- Если появился «спасательный круг» на талии. Он спасет, пожалуй, только от новых знакомств. Пора обратиться к специалисту!
- Гинекомастия у мужчин. Появление нетипичных жировых отложений в области груди у мужчин — тревожный звоночек.
- Скопление жира в области живота независимо от индекса массы тела. «Худой толстяк» — все понимают, о чем идет речь.
- Превышение «зимней» прибавки веса более чем на 2-3 килограмма. Пора выходить из зимней спячки!