ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

К хорошему (вкусному) быстро привыкаешь, но вечно продолжаться так не может, увы! Пора завязывать с оливье на завтрак, забыть о запасах вареников в морозилке и перестать пить игристое без повода! По-хорошему, нужно сделать один-два разгрузочных дня, а затем начать питаться правильно, полезно и не менее вкусно!

А пока вы думаете, что есть, чтобы вернуться в форму, я пересмотрела свои рецепты и сделала подборку, самых вкусных, на мой взгляд, рецептов, от которых уж точно не поправишься!

Если научиться есть овощные супы в обед – лишние килограммы и лишняя жидкость просто улетучиваются! Испробовано на себе! Вы можете просто сварить овощи, а можете сделать постный борщ!

Мой видео-рецепт вам в помощь https://youtu.be/Mlk4BhyaM-Q

Если не получается ужинать пораньше, то лучше всего съесть легкий салат.

Например, какой-нибудь из этих:

Салат из киноа и дайкона

Салат из нута и печеных овощей

Греческий салат

Если салата тебе мало, то попробуй заменить мясо на морепродукты:

Кальмары гриль

Толстолобик запеченный с луком

Барабулька по-итальянски

И мой любимый легкий ужин Мидии в томатном соусе

А если все-таки тебе нужно мясо, то выбирай нежирное мясо - говядину, индюшатину:

Очень легкая индюшка

И нежная телятина с грейпфрутом

И не забывай, что голодая никогда не похудеешь!

Здоровое вкусное сбалансированное питание в сочетании с физическими нагрузками – залог здорового, красивого и счастливого тела!

Удачи!