



Яков Штепс

Диета во время спорта

Плюсы и минусы
занятий спортом

12+

Яков Михайлович Штепс
Диета во время спорта. Плюсы
и минусы занятий спортом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48498946

SelfPub; 2019

Аннотация

В данной книге мною рассматриваются плюсы и минусы занятий спортом и диеты – данный вопрос, перед которым многие останавливаются и стараются сделать выбор либо в сторону занятий спортом, либо же в сторону соблюдения диеты.

Содержание

О диете	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Плюсы и минусы занятий спортом и диеты – вопрос, перед которым многие останавливаются и стараются сделать выбор либо в сторону спорта, либо в сторону диеты. Вы хотите идеальную фигуру. Страдаете лишним весом. Есть недовольство своими существующими формами. Что делать? После мысли – приводить себя в порядок, следующее, что приходит на ум – «садиться» на диету. Только тут же надо спросить себя о том, а выправит ли этот вариант существующее положение? Порой иногда лучше оставить все так, как оно есть, чем предпринимать радикальные методы. И причин тому достаточно. Нет, я не призываю ни в коем случае относиться к себе, состоянию своего здоровья и фигуры абы как. Я хочу сказать, что делать это нужно грамотно, вооружившись соответствующими знаниями, терпением, а главное – силой воли. Самое главное в этом вопросе, вопросе похудения, усвоить то, что в свое время усвоил я – в деле похудения самый постоянный и стабильный результат достигается самым продолжительным временем, которое на этот процесс было затрачено. Эту формулу надо осознать и запомнить.

Давайте рассмотрим плюсы и минусы занятий спортом и диеты, а также попробуем рассмотреть, и надеюсь, что какую-то определенную сторону этого риторического вопроса вы займете.

О диете

Конечно, если у вас достаточная сила воли, то вполне возможно пойти на крайность, резко ограничить число принимаемых через желудок калорий и в течение одного-двух месяцев достичь необходимого вам результата. Но нужно знать, что все резкие изменения в нашем организме, для него же, как и для нашего мозга очень сильный стресс. После подвергания тела таким испытаниям, организм всеми своими силами пытается восстановить тот баланс, к которому он привык. И как только вами достигнуты оптимальные контуры фигуры очень важно не расслабляться. Конечно, далее урезать себя в питании смысла нет. Но нужно учесть следующее. Для резкого сброса лишнего веса вы резко урезаете себя в питании, по количеству принимаемых продуктов за раз либо по количеству приемов пищи. Проще говоря, вы почти ничего не едите. Вот прошло пару часов и вот он, долгожданный результат: вы худы, стройны, прекрасны, и главное – отражение в зеркале нравится вам самим. Едем дальше. Если вы продолжаете в том же духе, продолжаете принимать те объемы шоколада, на которых остановились для достижения результата, то процесс потери веса будет продолжаться, а это уже, по условиям «задачи», вам не надо и не интересно, дабы не стать главным героем следующей части фильма «Унесенные ветром». Соответственно, рацион нужно корректировать в

сторону увеличения количества поедаемого.

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.