**МЕТОДЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**

Закончилась зима и актуальный вопрос, «какая **самая эффективная диета для похудения»** все чаще волнует и мужчин и женщин. Те, кто в серьез обеспокоен состоянием своего тела, ищут разные способы, как исправить до наступления тепла свою немного поправившуюся за зиму фигуру. Способов придать своему телу необходимую массу сейчас больше чем достаточно. Мы посмотрим несколько способов, которые помогут вернуть своему телу те пропорции, которые позволят вам носить открытую одежду. Вам не нужно будет скрывать ваших лишних килограммов. Их у вас просто не будет.

Чтобы **самые эффективные диеты для похудения** приносили пользу необходимо:

* Иметь сильное желание сбросить вес.
* Иметь веский стимул, чтобы похудеть.
* Развивать самоконтроль.

Взяв эти принципы за основу вам, останется выбрать подходящую диету, которая не позволит лишать вас радости жизни. Но которая поможет вам контролировать свои чувства, которые многие испытывают к пище.

Для многих еда стала больше чем просто пища. Она стала образом жизни и от еды зависит не только самочувствие, но даже настроение многих людей. Это говорит о том, что не вы хозяин над своим телом, а то, что попадает в ваш желудок – пища.

Ученые Йельского университета доказали, что употребление газированных напитков в период соблюдения диеты, отрицательно сказывается на результате. Те, кто пьют сладкие газированные напитки и хотят похудеть могут заметить отсутствие результата. Ученые обнаружили связь между такими напитками и мозгом людей. Они заметили, что те, кто пил сладкие газированные напитки, дольше не худеют, хотя соблюдают диету, как и те, кто не пил таких напитков.

Проведя МРТ исследования, им стала понятна причина, такого медленного похудения.

Оказалось, что повышенное содержание фруктозы в этих напитках, снижает активность крови в участке мозга, который и отвечает как раз за аппетит. Повышенное содержание фруктозы блокирует выделение лептина, гормона, который отвечает в организме за сытость. Фруктоза обманывает мозг и сытый человек подумывает над тем, чтобы ему еще скушать. Самые эффективные диеты для похудения полностью исключают употребления напитков, в которых содержится повышенное содержание фруктозы.

Также **самые эффективные диеты для похудения** делятся на несколько основных видов:

* Диеты, составлены для тех, чей аппетит еще не контролируется – легкие диеты.
* Для тех людей, кто готов подчинить свой желудок себе.
* Диеты для людей, питающихся, чем придется в столовых и кафе.
* Диета, которая составлена для вашего здоровья с учетом ваших любимых блюд.

Медицинский факультет Лавала нашел связь между перееданием и кальцием. Ученые проводили ряд исследований с кальцием и обнаружили, что его ежедневное потребление в необходимых количествах, помогает нормализовать вес. Из экспериментов, которые они проводили, выяснилось, что употребление кальция и умеренная диета дают сто процентный результат. Если принимать кальций по 1000 мг. каждый день – это умерит аппетит и поможет нормализовать избыточный вес.

Самые эффективные диеты для похудения – это те диеты, которые не заставляют человека испытывать постоянное чувство голода. А которые наполнены необходимыми советами, помогающими людям понимать причины похудания.