***СТАТЬЯ №1***

**Худеем на правильном питании.**
С каждым днем все больше людей начинают понимать, что здоровье и нормальный вес зависят от нашего правильного питания.
Но не стоит путать понятие диеты и правильного питания, ведь диета не всегда помогает достичь нужно результата, иногда диеты только вредят здоровью, и толку от них нет никакого.

**Содержание:
1. Что необходимо организму?
2. Меню и объем порции
3. Что категорически запрещено?**
**Что необходимо организму?**

Человеку необходимо обеспечить организм жизненно важными витаминами, минералами, различными элементами, чтобы нормализовать обмен веществ. Нельзя отказываться от углеводов, они необходимы для растапливания жиров. Пример углеводов: пшеничная, геркулесовая, гречневая каши.
Так же для организма необходим белок. Его нужно употреблять ровно столько, сколько раз садитесь за стол. К белку относится: мясо птицы, рыбы; куриные яйца, творог.
Есть огромное количество зелени, фруктов(не рекомендуется есть бананы и виноград в период похудения с помощью правильного питания), овощей.
Старайтесь заменить хлеб на хлебцы, вместо сладкого ешьте сухофрукты, вместо сахара небольшое количество меда.

**Меню и объем порции.**

Порция углеводов должна быть размеров с ваш кулак, так же это относится и к белковой еде. Что касается фруктов и овощей, то здесь нужно увеличить объем порции в два раза по сравнению с белковой пищей. Кефира и молока разрешается выпивать один стакан в день, желательно перед сном. Если вы решили заменить кефир на натуральный йогурт, то объем порции нужно уменьшить в половину.
Ориентируйтесь на это меню:
- Завтрак: любая вышеперечисленная каша, приготовленная исключительно на воде; яблоко; кофе (можно с молоком).
- Перекус: яйцо; один любой фрукт.
- Обед: отварная рыба; овощной салат (разрешается добавить немного масла).
- Перекус: морковка и оливки (10 штук).
- Ужин: творожная запеканка; мясо курицы; стакан сока (томатный, апельсиновый).
Не забывайте пить много воды без газов, она нормализует обмен веществ, за счет чего вы и начнете худеть.
 **Что категорически запрещено?**

Категорически нельзя есть сухарики и чипсы, в них очень большое количество жиров и они вредны для здоровья.
Запрещается, есть еду быстрого приготовления, например, лапша, пюре, каши.
Исключите из рациона питания молочный и белый шоколад, кремовые и другие торты, майонез и тому подобные усилители вкуса, пирожки, да и вообще забудьте о выпечке на долгое время.

***СТАТЬЯ №2***

**Похудение с помощью зеленого чая.**Диета подойдет тем у кого не самая большая сила воли. Она является не слишком строгой, однако многие люди похудели именно благодаря зеленому чаю. Такая диета основана на ежедневном потреблении чая.

**Содержание:
1. Секрет диеты.
2. Почему именно зеленый чай?
3. Рекомендации к диете.
4. Что необходимо делать, чтобы добиться успеха и сбросить лишние килограммы.**
**Секрет диеты.**

Ешьте овощи, фрукты, зелень, мясо, каши, рыбу, спагетти, молочные продукты. Но старайтесь ограничить соль, мучное и жирное.
Пейте один литр зеленого чая и литр воды (возможны соки, морс).
Чудеса этой диеты заключается в том, что можно не терзать себя голодом, но при этом вы будете худеть, чувствовать бодрость и заряд энергии на весь день.

**Почему именно зеленый чай?**

1. ОН выводит все токсичные вещества из вашего организма.
2. В зеленом чае присутствуют алкалоиды, кофеин, дубильные вещества (эти компоненты будут поддерживать вас в тонусе).
3. Обладает наиполезнейшими веществами: цинк, различные витамины, кальций, медь (за счет этих веществ организм будет получать необходимые минералы, которые он не получает в ходе диеты).

**Рекомендации к диете.**

Большинство специалистов утверждает, что с помощью зеленого чая похудеть возможно, утверждая, что это не наносит вред организму.
Секрет методики похудения очень прост: чай нужно пить за пол часа до еды и через пол часа после, но ни в коем случае одновременно, это нарушает обмен веществ.
Стабильное питание и зеленый чай дают ощущение сытости, с помощью чего мы можем сократить количество порции в несколько раз. К сожалению, есть люди, которым чай противопоказан, например если у вас есть проблемы с желудком, не рекомендуется пить больше чем 2 чашки в день, так же это относится к тем у кого проблемы с почками и печенью.
 **Что необходимо делать, чтобы добиться успеха и сбросить лишние килограммы.**

1. Пить в день литр чая и литр любой жидкости (если пьете больше чем литр это только плюс).
2. Кушайте как можно чаще, но маленькими порциями (желательно раз в 2 часа).
3. Сократите рацион сладкого, мучного и жирного.
4. Сначала пейте, а затем ешьте. Ни в коем случае не смешивайте эти два действия (выдерживайте паузу в 30 минут между питьем и едой).
5. Больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе, расходуйте энергию полученную от пищи.
6. Поддерживайте себя в физической форме (делайте легкие упражнения, которые не будут вас напрягать).

***Статья №3***

***Занимаемся спортом и худеем.***

Многие люди не знают каким видом спорта заняться, чтобы быстрее похудеть. Абсолютно любой спорт положительно влияет на человеческий организм. Для наилучшего результата необходимы тренировки под наблюдением тренера.

**Содержание:
1. Аннотация к выполнению занятий.
2. Плавание.
3. Фитнес.
4. Бег.
5. Велоспорт.
6. Силовые нагрузки**

**Аннотация к выполнению занятий.**

Если вы начнете заниматься спортом, то вы не только быстро похудеете, но и улучшите свою фигуру. С лишними килограммами вам поможет справиться бег, велоспорт, фитнес, плавание в бассейне. Эти виды спорта имеют максимальную кардионагрузку, поэтому совместим приятное с полезным.
Единственный минус в том, что как только вы перестаете заниматься, ваши старания исчезнут, поэтому кроме кардионагрузки нужно выполнять еще силовые.

**Плавание.**
Самым любимым видом спорта люди считают плавание. Здесь идет распределение равномерной нагрузки на все части тела. Это способствует активному сбросу веса, при этом риск повредить или растянуть, что-либо крайне мал. Человек, который занимается плаванием, не нагружает сильно суставы, поэтому после процедуры никаких болезненных эффектов не будет. Посещать плавательный бассейн достаточно три раза в неделю не менее 1 часа.

**Фитнес.**
Фитнес дает шанс похудеть очень просто. Необходимо заниматься пять раз в неделю не менее 1 часа. Через месяц вы увидите поразительный результат. Преимущество фитнеса заключается в том, что он подразделяется на разные виды упражнений, тем самым вы сможете выбрать для себя индивидуальные упражнения.

**Бег.**
Бег для похудения является достаточно специфичным. К сожалению, бег не всем подходит, но есть возможность разнообразить, и бегать не на стадионах, а, например, в парках. Для людей, имеющих дефицит в деньгах этот способ, будет наиболее экономным. Ведь за бег платить не нужно. Занятия необходимы каждый день и не менее 40 минут.

**Велоспорт.**
Велосипед поможет не только сбросить лишние килограммы, но так же способствует укреплению организма. В данном виде спорта важно не переусердствовать. Старайтесь увеличить нагрузку постепенно, для начала начните заниматься велоспортом от 30 минут, а затем можно увеличить до 2 часов.

**Силовые нагрузки.**

Помогут сжечь жиры, увеличить мышцы, предадут вашему телу красивую фигуру. К таким упражнениям относится: пресс, подтягивания, отжимания, приседания, поднятие штанги.

***Статья №4***

***Лучшие диеты***.

Многие диетологи убеждают, что диета может быть не только полезной, но и очень вкусной.
Если вам надоел кефир, яйца, куриная грудка-то это то, что вам нужно.

**Содержание:
1. Диета на шоколаде.
2. Итальянская диета.
3. Диета на арбузе.
4. Диета-мороженное.
5. Сладкая диета**

**Диета на шоколаде.**

На протяжении 1,5 недели есть по 100 г. черного шоколада за весь день. Кроме шоколада есть, что другое нельзя. Диета подходит людям, которые работают в офисах (многие из нас в обеденные перерывы перекусывают именно шоколадом). После такой диеты вы надолго откажитесь от сладкого. Это своего рода тоже плюс.
Активно поедая шоколад на глазах у коллег, спустя 1,5 недели вы удивите их своей стройной фигуркой. Любители такой диеты утверждают, за 10 дней такого питания вы похудеете минимум на 4 килограмма.

**Итальянская диета.**

Можно есть: макароны, рыбу и морепродукты - сколько угодно! Больше всего ешьте макароны, они хорошо насыщают организм.
Эта диета славится тем, что в ней нет никаких ограничений. Единственное что запрещено, так это различные консерваторы, сладкие булочки и пирожки, сахар, соль и мясо. К сожалению, если при слове «макароны» у вас в воображении мелькают слайды домашней лапши с котлетами, итальянская диета - не для вас. А в остальном, она очень даже просто.
Разумеется, похудеть за 3 недели на 15 килограмм нереально. Но на 4 килограмма запросто.(и делать вы это будете с превеликим удовольствием).

**Диета на арбузе.**
Ради такой диеты стоит ждать арбузного сезона -начало августа. 7 дней есть сочные арбузы (с расчетом 1 килограмм мякоти на 10 килограммов вашего веса), вполне реально потерять 4 килограмма. Еще плюсы: арбузная диета улучшает работу желудка и значительно повышает иммунитет.

**Диета мороженное.**

Меню:
Завтрак - 150 г мороженого, стакан натурального йогурта, салат из фруктов.
Перекус - стакан любого сока, 70 грамм мороженого.
Обед - 200 грамм греческого или овощного салата, 70 грамм мороженого.
Ужин - стакан молока, фрукты или овощи, 70 грамм мороженого.
Лучше использовать не покупное мороженое, а домашнее.
Срок диеты 7 дней. За 7 дней вы скинете около 4 килограмм
 **Сладкая диета.**

Основные приемы пищи заменяются конфетами. В среднем за один день можно съесть одну пачку конфет (80 граммов). Если вы захотите похудеть быстрее, то вместо шоколадных конфет употребляйте леденцы.
На такой диете можно сбросить до 4 килограмм за 2 недели.

***Статья №5***

***Убираем живот с помощью упражнений.***

Известно, что самая проблемная часть нашего тела это живот, для того чтобы от него избавиться нужно над ним работать и не один день. Этой проблемой обеспокоены даже те, у кого стройное тело. Дело в том, что именно на животе откладывается большое количество жиров.

**Содержание:
1. Предупрежден - значит, вооружен.
2. Комплекс занятий.**

**Предупрежден - значит вооружен.**

Ни в коем случае не делайте упражнения только лишь для живота. Вы только зря потратите свое время, а жир на животе так и не уменьшится. Сами по себе эти упражнения бессмысленны. В таком случае вы добьетесь того, что останетесь без талии, да еще и с трясущимся жиром. Для достижения, желаемых результатов, необходимо чередовать упражнения разного вида, и только тогда вы сможете получить то, о чем мечтаете.

**Комплекс занятий.**

5 примеров как накачать мышцы:
1. Занятие под названием «скручивание». Осуществляет акцент на прямые мышцы живота и для его выполнения необходима невысокая амплитуда. Опуститесь на пол, прижмите к нему спину (будто давите на пол). Ноги необходимо согнуть в колени, локти опускаем за голову. Вдыхая, голова должна быть оторвана от пола, но при этом не забывайте, что подбородок должен смотреть прямо. Когда начинаете выдыхать, нужно лечь в первоначальное положение.
2. Занятие «скручивание 2» По аналогии, так же для этого занятия берем маленькую амплитуду. Опуститесь на пол, согните ноги в коленях, заведите за голову руки. Вдыхая оторвите от пола лопатки и голову, приподняв при этом таз. Выдыхая займите первоначальное положение.
3. Занятие " поднятие туловища". Нужно лечь на пол, так же держим ноги согнутые в колени, опускаем за голову руки. Вдыхая, необходимо оторвать тело от пола и, затем не медленно обхватываем себя за ноги. Выдыхая, вернитесь в первоначальное положение.
4.Занятие " поднятие ног". Для этого занятия нам понадобится высокая амплитуда. Возьмите стул, затем сядьте на край (не забывайте за, что-нибудь держаться). Вдыхая, прижмите ноги к туловищу, а выдыхая, вернитесь в первоначальную позицию.
5. Накачивание косых мышц. Садимся удобней на стул и делаем поворот наискосок. Так же все занятия, которые написаны выше, безусловно, подойдут для косых мышц, только делать их необходимо с маленьким наклоном. Не стоит забывать, что такие занятия категорически недопустимы для людей, у которых проблемы со спиной.