

Быстро похудеть без всяких ограничений еде

Независимо от того, есть ли в этом на самом деле проблема, редкая женщина не считает, что у неё есть лишние килограммы, которые надо сбросить. На пути к физическому совершенству поводов для работы над своей фигурой хватает. По-другому обстоит дело с мужчинами – стремление [похудеть](#) обусловлено не только и не столько желанием выглядеть хорошо, сколько желанием чувствовать себя хорошо, чего лишние килограммы не позволяют, начиная сказываться на здоровье. Избыточная полнота воздействует на сердечно-сосудистую систему, провоцируя одышку, тахикардию, скачки давления, у мужчин может развиваться [эректильная дисфункция](#), у женщин в ряде случаев выступает причиной бесплодия.

Жёсткие ограничения, сопутствующие большинству различных диет, делают [похудение](#) сложно достижимым. И только единицы понимают, что [похудеть без диет](#) можно, если кардинально поменять жизненный уклад. Борьба с лишними килограммами предполагает наличие постоянного преодоления трудностей, тогда результатом станет [быстрое похудение](#). Однако лишение нормального питания или непосильная физическая нагрузка не являются обязательными условиями.

Достаточно соблюдать равновесие между потребляемыми и расходуемыми калориями. Отдавать предпочтение стоит обезжиренной, некалорийной пище, сократив количество жирных продуктов, сладостей и сдобы. Немало зависит и от распорядка приёма пищи, поэтому следует распределить суточное меню на 4-5 порций и по возможности принимать пищу в одно и то же время. При этом занимайтесь спортом побольше. В этом случае [похудение на 10 кг](#) будет возможным за 3-4 месяца. Решением проблемы для тех, кто самостоятельно не в силах отказаться от даже незначительного количества мучного и сладостей, станет использовать [таблетки для похудения](#), естественным путём способствующие выведению из организма вредных веществ и ограничению аппетита.