

1. Полный отказ от жирного. Многие худея полностью отказываются от жира, хотя это является категоричным противопоказанием как врачей так и людей не по наслышке знающих все о правильном похудении и в общем питании это профессиональных бодибилдеров. Рекомендацией и тех и других является съесть 50 граммов сливочного масла в день.
2. Меньше пью- вода уходит я худею. Это тоже распространенное заблуждение. На самом деле именно вода выводит весь жир с нашего организма и чем больше мы пьем, тем интенсивнее худеем. Опять возьмём в пример спортсменов, которые готовятся на соревнования и активно сбрасывают вес так вот они вообще выпивают 5-7 литров воды в сутки. Правда нам обычным людям так много нельзя пить, могут быть проблемы с почками так как спортсмены находятся под пристальным присмотром врачей в это время. Нам достаточно выпивать 2-3 литра чтобы получить желаемый эффект.
3. Голодание это самая, самая огромная ошибка что может сделать человек в попытке похудеть. Голодая мы экстренно теряем килограммы и в первую очередь нашу полезную массу это мышечную и только в последнюю очередь жировую, но вот только мы потеряли нужные нам килограммы и довольные начинаем опять кушать наш организм в панике, что вы вновь повторите голодовку, которую организм наш воспринимает как смерть (причем это серьезно так и есть, голод для организма это сигнал приближающейся смерти) все что мы съедим ровно в двойном размере откладывается строго в жир. Для того чтобы было откуда брать запас в голодный год. Это называется двойной компенсацией. Лучше всего регулярно питаться маленькими порциями разгоняя наш метаболизм, который сам будет сжигать наш жир.