**Худеем после 40 лет по-умному: советы для женщин.**

 После  40 лет дополнительные килограммы не только легче к нам подкрадываются, но и с трудом нас покидают. Из-за того, что процесс обмена веществ замедляется, мы начинаем сжигать на 300 калорий в день меньше, чем в 20 лет. Кроме того, падение уровня эстрогена, которое начинается в этом возрасте, приводит к повышенной чувствительности инсулина, из-за чего нашему организму сложно контролировать уровень сахара в крови. Такие перепады уровня сахара в крови являются одной из причин, по которой мы все время чувствуем потребность перекусить, особенно мучные продукты и сладости. Все это приводит к тому, что в один прекрасный день, встав на весы, мы обнаруживаем, как незаметно  поправились.

 Но не стоит паниковать! Несколько умных советов помогут вам перехитрить свой метаболизм и быстро похудеть.

1. **Откажитесь от модных диет** Диета на супе из капусты? Не стоит. Резкое ограничение калорий и быстрое избавление от подкожного жира может сыграть злую шутку с гормонами лептином и грелином, из-за чего ваш аппетит резко возрастет, а обмен веществ замедлится. Последствия таких диет могут длиться больше года, даже после того как вы давно не придерживаетесь диеты.
2. **Помните золотые правила похудения**. Какие-то вещи после 40 лет меняются, но основные правила успешного похудения остаются неизменны независимо от возраста:

 **- *Вам нужно есть меньше***

Даже если вы едите одну куриную грудку, рис и салат, вам все равно нужно уменьшить размер порций, иначе вы не похудеете. Потребности в калориях у всех разные, но если вы - женщина и потребляете 2000 калорий в день, вам нужно стремиться съедать на 400-500 калорий меньше.

 **- *Сбрасывайте по 0,5 - 1 кг в неделю***

Конечно диеты, обещающие вам минус 5 кг за неделю, звучат заманчиво. Однако медленное и постоянное похудение намного эффективнее поможет вам вернуться в форму, так как вы сможете выработать у себя полезные привычки, благодаря которым вы дольше будете оставаться стройной.

 ***- Пропуск приема пищи нарушит ваш обмен веществ***

Когда мы пропускаем завтрак или обед, наш организм получает сигнал накапливать калории вместо того, чтобы их сжигать. Игнорируя один из приемов пищи, вы рискуете тем, что уровень сахара в крови у вас упадет, ваш аппетит резко возрастет, и вы будете искать быстрый источник энергии в виде  сладостей

1. **Пересмотрите свой рацион**. Пришло время следить за потреблением продуктов, содержащих углеводы. Такая мера необходима, чтобы бороться с сопротивляемостью  организма инсулину, связанной с возрастом, и поможет держать постоянный уровень сахара в крови. Вам также понадобится добавить в свой рацион больше белков, чтобы предотвратить потерю мышечной массы и увеличить скорость обмена веществ, так как вашему организму нужно больше работать, чтобы переварить ту же булочку. Немалое значение имеет и количество питательных веществ, которые вы съедаете. В идеале ваш прием пищи должен состоять из:

 ***- Овощей или фруктов***: половину тарелки должны занимать именно они. Они богаты клетчаткой и водой, заполнят ваш желудок и содержат меньше калорий.

 ***- Белков***: размер порции белков должен быть равен размеру вашей ладони. Хорошими источниками белков являются греческий йогурт, яйца, курица и рыба.

 ***- Сложных углеводов***: на тарелке также должна быть порция углеводов размеров с кулак. Выбирайте цельные злаки, фрукты, крахмалистые овощи (картофель), бобовые.

 ***- Жиров***: размер порции жиров во время одного приема пищи может составлять 7-10 грамм. Это примерно 1,5 чайной ложки оливкового масла, четверть авокадо или 2 столовые ложки орехов или семян.

1. **Ешьте меньше, но чаще.** Сопротивляемость организма инсулину приводит к тому, что мы постоянно чувствуем себя голодными. Разделите пищу на три порции среднего размера и 1-2 перекуса, чтобы уровень сахара в крови находился на постоянном уровне, и у вас не возникало соблазнов съесть что-то вредное.
2. **Добавьте омега-3.** Если вы хотите похудеть, то добавьте в свой рацион больше рыбы. Дело в том, что жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбе, помогают вам быстрее сбрасывать вес и не набирать его снова, а также надолго избавляют от голодных позывов. Хорошими источниками омега-3 являются семга и тунец, которые к тому же уменьшают симптомы менопаузы.
3. **Пейте зеленый чай.** Ученые давно выяснили преимущества зеленого чая для похудения. В одном исследовании выяснили, что, когда участники начали каждый день пить зеленый чай, их способность к сжиганию жиров возросла на 12 процентов. Кроме того, сочетание антиоксидантов и кофеина в зеленом чае помогает повысить уровень энергии, снижение которого часто наблюдается в среднем возрасте.
4. **Принимайте больше кальция.** Хотите легче сжигать жиры после 40 лет? Позаботьтесь о том, чтобы в вашем рационе было больше кальция. Женщины, которые едят достаточное количество продуктов, содержащих кальций, смогли сбросить больше 5 кг за год.
5. **Полюбите цитрусовые.** Полифенолы, содержащиеся в цитрусовых, помогают частично устранить вред потребления продуктов с высоким содержанием жиров, благодаря чему вы будете легко избавляться от лишних килограммов. В то же время витамин С, содержащийся в апельсинах, лимонах и других цитрусовых, способствует выработке коллагена, уменьшая появление морщин.
6. **Будьте избирательны в выборе угощений.** К сожалению, вы уже не можете бесконтрольно съесть пиццу и шоколадные коктейли как 20 лет назад, и при этом не беспокоиться о лишних килограммах. Но это не значит, что вам нужно полностью отказаться от любимых продуктов. Просто сохраните их до того момента, когда вам действительно хочется. Если мысль о печеньях не дает вам покоя, то  попробуйте съесть чуть-чуть, наслаждаясь каждым кусочком, вместо того, чтобы бездумно съесть целую упаковку. Как часто можно делать себе такие послабления? Во-первых, все зависит от того, насколько вы хотите похудеть. Одни могут позволить съедать угощение в 100-200 калорий каждый день, другим же придется урезать до 2-3 раз в неделю. Также помните о том, что алкоголь тоже считается угощением, и тут тоже нужно соблюдать меру. Вы можете вписать 2-4 небольших стакана вина объемом 150 мл в неделю в ваш план похудения. Но, если вы решили выпить стакан вина на ужин, то от шоколадного десерта придется отказаться.
7. **Больше двигайтесь.** Вам будет сложно похудеть с помощью одной диеты, особенно после 40 лет, когда уровень гормона тестостерона падает. В результате мышечная масса и то количество калорий, которое наше тело способно сжигать во время упражнений, начинают сокращаться. Начать можно с умеренной физической нагрузки в течение 30 минут в день. Затем добавьте в ваш режим рекомендуемые 10 000 шагов в день.  Если здоровье вам позволяет, постепенно вводите силовые тренировки 4-5 раз в неделю, чтобы поддерживать мышечную массу и сжигать больше калорий.
8. **Делайте микро тренировки.** Не все имеют возможность проводить по несколько часов в тренажерном зале. Однако специалисты выяснили, что нам нужно всего 2,5 минуты, чтобы повысить обмен веществ и начать сжигать калории. В исследовании выяснили, что те, у кого тренировка состояла из 5-ти 30-секундных кручений педалей на велотренажере с максимальным усилием, после которого следовал отдых в течение 4 минут, смогли сжечь на 200 калорий больше в день. Если вы не можете ходить в тренажерный зал, можно заменить такие тренировки пробежкой по лестницам или прыжками.
9. **Добавьте тренировку ног** Упражнения на укрепление ягодиц и ног помогают легче избавляться от лишнего веса. Исследования показали, что чем сильнее мышечный тонус в нижней части тела, тем ниже риск падений и переломов. Сильные ноги также являются показателем силы другой части тела – вашего мозга.
10. **Знайте себя и будьте честны.** Если вам уже за 40, это не значит, что вам нужно тут же отказаться от определенных продуктов, чтобы похудеть. Однако если вы знаете, что какой-то вид продуктов мешает вам  сбросить лишний вес, вам нужно принять меры. Например, если вы знаете, что не сможете съесть маленький кусочек шоколада и, скорее всего, уничтожите всю упаковку, вам не нужно есть маленький кусочек шоколада (такой подход для вас не работает). В таком случае вам придется либо навсегда сказать "нет" этому продукту, либо выбрать угощения, от которых вы не сорветесь. Сначала будет немного трудно, но вместо того, чтобы рассматривать это как ограничение, попытайтесь воспринимать это как свой выбор, который приведет вас к вашей цели. Также помните о том, что стратегии похудения, которые были эффективными вначале, в какой-то момент могут  перестать работать. Женщинам после 40 стоит каждый год пересматривать и корректировать свой план похудения. Если процесс застопорился,  измените что-то в своем питании и упражнениях, потому что нашему телу нужен вызов.

Материал подготовила инструктор-валеолог

Защеринская Н.В.