

Самая эффективная диета для похудения - безопасна ли она для здоровья?

Через две недели важное свидание или корпоративный вечер? А любимое платье вдруг перестало налезать! Что делать? Купить новое или быстро похудеть на 3-7 килограммов? Большинство женщин, конечно, будут искать **эффективную диету для похудения**.

Быстрее всего позволяет достигнуть результата – голодная, во время которой можно пить только воду. Менее безопасная, но медленная – лишить себя только ужина. Десятки диет носят имена своих создателей: врачей, спортсменов, артистов. Существуют монодиеты, когда можно употреблять только один продукт, и полидиеты, когда в меню входит разнообразная пища, но в малом количестве.

Однако любой специалист скажет, что быстрая потеря веса может нанести вред здоровью. Из организма будет уходить жидкость, а жировые клетки начнут сжиматься, но не исчезать. Будет таять мышечная масса.

В такие дни особенно трудно вашему сердцу, которое не получает важные минералы и витамины. Смягчить удар по организму смогут БАДы, содержащие необходимые вещества. Они сделают даже **самую эффективную диету для похудения** еще более действенной и безопасной.

Разновидности БАДов

При производстве БАДов используют сбалансированные комбинации полезных веществ. Это и натуральные препараты, и добавки, полученные химическим путем. Они поддержат организм во время стресса, который в любом случае испытывает организм во время похудения.

Существуют БАДы, которые можно принимать не во время диеты, а вместо нее. Это вещества, снижающие аппетит или ускоряющие обмен веществ.

Советы для худеющих

Правила, которые помогут снизить психологический накал во время жестких ограничений:

- меньше находитесь на кухне;

- не заходите в продуктовые магазины без четкой цели;
- готовьте самые простые блюда, например, только вареные;
- не солите пищу;
- выбирайте диеты с разнообразием полезных продуктов.

И самый важный совет - даже во время **эффективной диеты для похудения** не забывайте о физической нагрузке, чтобы организм без сожаления прощался только с жиром, а не с мышечной массой.