



Для того чтобы человек держал свое тело в хорошей форме, ему необходима сильная мотивация. Согласно исследованиям ученых, повод питаться здоровой пищей есть у каждого, но обычно мужчины начинают это делать в 31 год, а женщины в 32. В 20 лет редко кому удастся выдержать диетическое питание, а в 50 большинство считает, что в нем уже нет смысла. Но почему ситуация именно такова?

Целесообразность диеты после 30 лет

Данный вопрос попытались выяснить ученые Forza Supplements. Они провели опрос и сделали выводы о том, в каком возрасте человек способен тратить свое время и силы на то, чтобы следить за своим питанием. Было опрошено 100 человек, среди которых были представители обоих полов. В результате удалось выяснить, что после 30 люди начинают смотреть на жизнь, в том числе и на свое питание, по-другому.

Ли Смит, директор компании, считает - это связано с тем, что 30 лет - важный возраст, достигнув которого люди начинают понимать необратимость процесса старения и пытаются сделать все для того, чтобы вернуть время. Это и становится для них мощнейшим стимулом для приведения тела в хорошую форму.

Как похудеть и остаться стройным?

Мотивация играет огромную роль в похудении, но не менее важно выбрать правильный способ избавления от лишних килограммов. Несмотря на то, что универсального рецепта не существует, все же есть ряд программ, использование которых обязательно приведет к положительному результату. Наибольшего внимания заслуживают программы, согласно которым худеющему человеку необходимо снизить потребление простых углеводов и жиров, иными словами, уменьшить энергопотребление. Необходимо употреблять много фруктов, овощей, а также вести активный образ жизни.

Сделать процесс избавления от лишних килограммов более простым можно с помощью специальных препаратов. Они могут стать отличным дополнением к другим способам похудения. То есть, при здоровом образе жизни человек, принимающий специальные средства для похудения, сможет быстрее стать стройными. Так, много хорошего можно узнать, почитав [отзывы о Fito Spray](#). Эффективность данного средства доказана многочисленными клиническими испытаниями.

Но, каким бы способом вы ни похудели, не менее важно удержать вес на определенном уровне. Для этого не стоит стремиться придерживаться заниженного уровня веса. Так, для молодых людей индекс массы тела (ИМТ) должен составлять 22-23, но для худеющих достаточно, чтобы этот показатель был равен 28. Важно придерживаться сбалансированной диеты с низким содержанием жиров. Полностью необходимо исключить перекармливания. А еще важно добавить регулярные занятия спортом.