

## Рацион

**Рафинированный сахар признан самым вредным продуктом для здоровья, к тому же, он вызывает зависимость. Давно известно, что различные конфетки, печенки и тортики портят фигуру, плохо влияют на кожу, провоцируют резкие перепады настроения и упадок сил.**

О вреде сладостей сказано немало, вот только отказать себе в очередной шоколадке или кофе со сливками и сиропом сложно, а сказать нет кусочку именинного торта по случаю дня рождения подруги – ну, просто неуважение. Если это о вас, то не переживайте, мы расскажем о методике отказа от сахара Энн Ричи.

## Отказ от сладкого

Типичная ошибка всех, кто начинает следить за своим весом и рационом, – это слишком жесткие ограничения в питании. Так, в стремлении отказаться от чрезмерного поедания сладостей, человек зачастую впадает в крайности и полностью отказывается от сахара и простых углеводов. Однако это неверно. К тому же, здоровое питание должно быть сбалансированным.

Если вы заядлая сладкоежка, то глупо внезапно лишать себя удовольствия и истязать свой организм. Он может понять вас совершенно неправильно и вогнать в состояние перманентного стресса, что пагубно повлияет на общее состояние здоровья. Поэтому всё нужно делать поэтапно и с умом. Специалист по здоровому питанию

# Как побороть тягу к сладкому

Непреодолимая любовь к продуктам с высоким содержанием сахара – главное препятствие на пути к идеальным пропорциям



Энн Ричи придумала четырёхступенчатую систему, с помощью которой возможно освободить свой рацион от сахара.

## Составление плана на месяц

Отказ от любого продукта должен осуществляться плавно, чтобы минимизировать стресс для организма. Моментажно распрощаться с зависимостью – очень опрометчивая стратегия. На этом этапе необходимо поверить, что у вас всё получится, и максимально выложиться в намеченные сроки.

Например, вы хотите минимизировать или полностью отказаться от сахаросодержащих продуктов за месяц, поэтому нужно настроиться на это время и взять себя в руки. Продумай каждый день и что вы получите в итоге: хорошая кожа, стабильное настроение, похудение...

## Поиск в рационе главного источника сахара

Большое количество сахара содержится не только в пирожных, но и в магазинных соках, варенье, сиропах к кофе и т. д. Подумайте,

какие продукты являются главными источниками сахара в вашем рационе. Когда главный вредитель определится, приступайте к поэтапному отказу от него.

Так, если в чай или кофе вы обычно добавляли три ложки сахара, постепенно сокращая его количество, чтобы к концу недели добавлять в чай только две ложки, а ещё через неделю – одну. То же самое и с другими продуктами: всякие конфетки обязаны превратиться в пару долек плитки чёрного шоколада в течение пяти-семи дней, а потом один квадратик в день.

## Переход на натуральные продукты

Очень часто женщины в качестве «здорового» перекуса выбирают фитнес-батончики и маленькие сырки. На самом деле, это просто концентраты низкокачественных сахаров. Натуральные необработанные продукты – это лучшее, что позволит быть красивой и здоровой и даст возможность контролировать потребление сахара.

Да, в овощах и особенно фруктах есть сахар, но он необработанный. Поэтому ешьте морковь, яблоки, сухофрукты и другие полезности. Также можете делать творог с изюмом или кокосовой стружкой – сладенькое и полезное.

## Полноценный сон

Нехватка, казалось бы, пары часов сна может существенно сказаться на количестве и качестве потребляемой пищи, причём не в лучшую сторону. Это научно доказанный факт. Отдохнувший организм больше наполнен энергией, поэтому ему не нужен допинг в виде сахара.

Отказ от сладкого и других продуктов или зависимостей – это ваше личное обдуманное решение. Пока сами не захотите скорректировать свой рацион, вам не поможет ни одна методика или диета. Поэтому приступайте к борьбе с зависимостью от сладкого только тогда, когда будете на сто процентов готовы. Иначе просто потратите время зря и расстроитесь от безрезультатности своих действий.

Объявления. Рубрики «Услуги», «Требуются» – на стр. 14

на правах рекламы

## Продам

- \*Сад в «Строителе-7». Т. 8-909-749-15-98, 21-23-09.
- \*Сад 10 с. Т. 8-952-507-39-35.
- \*Сад в «Калибровщике-2», 10 соток. Т. 8-982-298-82-55.
- \*Сад в «Ремонтнике». Т. 8-958-881-50-65.
- \*Малосемейку. 625000 р. Т. 8-904-932-94-19.
- \*Металлический гараж с погребом. Т. 8-922-757-00-09.
- \*2к. в Ленинском р-не. Т. 8-912-408-71-47.
- \*Двушку. Т. 8-922-741-57-41.
- \*Комнату, двухкомнатную. Т. 8-919-402-37-65.
- \*Комнату 12 кв. м, ул. Чаплыгина, 2а, 4/5 этаж. 280000 руб. Т. 8-950-748-60-92.
- \*Оцинкованные, усиленные теплицы. Т. 8-904-973-41-43.
- \*Гаражи. Т. 8-908-574-83-80.
- \*Гараж «Юпитер». Т. 8-912-797-17-30.
- \*Погреб в ГСК «Дружба». Т. 8-906-899-71-85.
- \*Гараж «Калибровщик-2». Т. 8-951-787-64-06.
- \*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.
- \*Тротуарная плитка. Доставка. Т. 8-912-805-10-16.
- \*Стройматериалы б/у: кирпич от 7 р./шт, брус, доску от 3000 р. за м<sup>3</sup>, металлопрокат от 20 р./кг, профлист оцинкованный от 150 р. за м<sup>2</sup>. ЖБИ (блоки, перемычки, плиты перекрытия) находятся в городе и на о. Банное). Т. 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.
- \*Песок, отсев, щебень, скалу, навоз и др. От 3 т до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.
- \*Песок, щебень, отсев. Т. 45-39-40.
- \*Евровагонка, доска, брус. Т. 8-904-973-41-43.
- \*Песок, щебень от 3 т до 10 т. Т. 8-351-906-92-95.

- \*Песок, щебень от 1 т до 3 т. Т. 8-351-901-71-32.
- \*Окна по оптовым ценам от производителя. Т. 8-908-584-98-68.
- \*Кольца ЖБ. Т. 8-912-805-75-44.
- \*Перегонной, песок, щебень, дрова. Т. 8-951-443-72-71.
- \*Дрова. Навоз. Чернозем Т. 8-951-464-79-97.
- \*Дрова, перегонной, щебень, песок. Т. 8-964-245-33-99.
- \*Картофель деревенский, разные сорта, от 40 кг. Т. 8-904-942-11-38.
- \*Погреб на Профсоюзной. Т. 8-909-094-12-76.
- \*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.
- \*Дешёвые телевизоры, «Комасервис», К. Маркса, 169.
- \*Погреб на химчистке. Т. 21-87-53.
- \*Печь банную. Т. 8-904-807-41-95.
- \*Погреб на Профсоюзной. Т. 8-909-096-11-12.
- \*Дрова. Т. 8-968-116-07-77.
- \*Сад «Строитель-1». Т. 8-951-787-64-06.
- \*Слуховой аппарат. Т. 8-951-787-64-06.

## Куплю

- \*«Волгу». Т. 8-902-891-27-58.
- \*Автоприцеп. Т. 8-903-090-00-95.
- \*Автовывкуп. Т. 8-904-975-72-14.
- \*Ваш автомобиль – «ВАЗ», «ГАЗ», иномарку. Т. 8-982-106-72-74.
- \*Холодильник неисправный, до 2000 р. Т. 8-992-512-19-87.
- \*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезжаем в сады и гаражи. Т. 8-964-245-35-42, 45-21-02.
- \*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
- \*Баллоны. Т. 8-964-246-93-82.
- \*Стройматериалы б/у: кирпич, шлакоблок, ЖБИ. Брус, доску, шпалы. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку, профлист. Дорого. Т. 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.

- \*Мотоциклы, мопеды (производство СССР) в любом состоянии. Запчасти. Т. 8-912-805-95-01.
- \*Неисправную микроволновку и кофемашину. Т. 8-906-898-06-96.
- \*Автовывкуп всех автомобилей в любом состоянии. Дорого. Т. 8-951-817-13-99.

## Сдам

- \*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.
- \*Посуточно. Часы. Т. 8-904-975-80-85.
- \*По часам. Т. 8-909-747-10-97.
- \*Двухкомнатную, надолго. Т. 8-90-90-95-95-85.
- \*Посуточно, трёхкомнатная. Т. 8-919-358-97-33.

## Сниму

- \*Квартиру. Т. 8-919-354-60-63.
- \*Квартиру. Т. 49-67-77.

## Считать недействительным

- \*Аттестат на имя Птицыной Светланы Сергеевны 29.03.1981 г. р. Т. 8-909-098-49-99.
- \*Диплом ИВ № 466237, выданный МГПИ 30.06.1984 г. Шилкиной Е. Г.

## Разное

- \*Осень – идеальное время для ремонта изделий из меха, дублёнок. Ателье Дубровской ул. Тевосяна, 4 а. Т. 465-495.
- \*Уроки рисунка, живописи для всех. Подготовка в институт. Т. 8-964-246-55-22.
- \*Познакомлю. Т. 8-951-806-64-00.
- \*Хотите бросить пить? «Анонимные Алкоголики», ул. Чапаева, 7/2. Т. 8-919-344-69-59, 45-54-20.
- \*Познакомлю, поженю. Агентство. Т. 49-22-90.

## В добрые руки

- \*Отдам щенков. Т. 8-902-890-85-17.

**В сентябре отмечают юбилейные даты**

**Любовь Григорьевна АНТОНОВА, Ирина Ивановна БАКУЛЕВА, Валентина Симоновна БАЛАНДИНА, Анатолий Александрович БОЛОНИН, Валентина Степановна ВОЛГУШЕВА, Вера Ефимовна ВОЛКОВА, Нина Михайловна ГЛЕБОВА, Николай Александрович ГРИШИН, Мария Ивановна ДЕСЯТКИНА, Татьяна Евгеньевна ЗЯБЛИЦЕВА, Тамара Ивановна ИВАНОВА, Николай Иванович ИШМЕТЬЕВ, Нина Петровна КОЖАЕВА, Галина Георгиевна КОНДОЛЬСКАЯ, Лидия Леонидовна КОРЧЕВСКАЯ, Валентина Анатольевна КРАСНИКОВА, Надежда Николаевна КРЕМЁЦОВА, Евгений Васильевич КРЫЛОВ, Вера Ивановна КУЗИНА, Александр Федорович КУРИЛОВА, Лидия Никитьевна ЛОМАКИНА, Тамара Васильевна МАЛЫБАЕВА, Сергей Васильевич МАЛЫШЕВ, Анатолий Корнеевич МАХУНОВ, Наталья Алексеевна МИНАЕВА, Лидия Григорьевна НАЗАРЕНКО, Елена Владимировна НЕСТЕРЕВСКАЯ, Надежда Александровна НИКОЛОВА, Лидия Владимировна ОЛЕЗАРЕНКО, Валентина Никитична ОСИПОВА, Галина Ефимовна ПАВЛОВА, Юрий Иванович ПЕТРОВ, Раиса Васильевна РАДИОНОВА, Константин Анатольевич РЕЧКАЛОВ, Виктор Андреевич РЫБАКОВ, Нина Николаевна СИЛИВАНОВА, Раиса Мухаметхановна СТЕПАНОВА, Наталья Николаевна СТЕПАНЧУК, Марьям Галияхметовна СУЛТАНГИРОВА, Любовь Ивановна ТАРАСОВА, Татьяна Васильевна ТАРАСОВА, Анна Петровна ТЮРИНА, Владимир Иванович УЛЬДЯКОВ, Маргарита Степановна ФАДЕЕВА, Владимир Николаевич ХАРИТОНОВ, Сария Каюмовна ХУСАИНОВА, Мария Алексеевна ЧЕВЫКИНА, Рахид Мусавировна ШАРАПОВА.**

*Поздравляем бывших работников предприятия, ветеранов. Желаем именинникам крепкого здоровья, бодрости духа и благополучия ещё на многие годы!*

Администрация, профком и совет ветеранов  
ОАО «Магнитогорский метизно-калывроочный завод  
«ММК-МЕТИЗ»

Военный комиссариат города Магнитогорск Челябинской области проводит набор юношей в военно-учебные заведения высшего и среднего профессионального образования Министерства обороны РФ. По всем вопросам обращаться в военный комиссариат города Магнитогорск Челябинской области: **пр. Ленина, д. 8, каб. 7. Тел. 22-05-87.**