Як правильно пити вино для схуднення?

Виявляється, що вино може допомогти схуднути.

Дієтологи рекомендують пити сухі вина, тому що вони низькокалорійні, адже містять мінімум цукру. Перед вживанням вина слід випити склянку води, а ще краще – розбавити вино водою в пропорції 1: 1.

Закушувати вино потрібно нежирними продуктами. Якщо це сир, то він повинен містити не більше 30% жирів, та й з’їсти дозволяється лише 20-30 г. Можна закушувати вино гірким шоколадом, так навіть корисніше для фігури.

Не напивайтеся. Сьогодні, завтра і післязавтра – не останні дні у вашому житті, а тому намагатися випити більше вина, ніж влазить, немає сенсу.

Ця інформація зовсім не означає, що вино можна пити літрами кожен день. Максимально допустима доза вина для людини, яка береже своє здоров’я, становить 100 мл і не частіше 3 разів на тиждень.

Джерело: Країна здоров’я