Jeść i nie tyć

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 5029 razy.

Stosowanie diety nie musi być przykrym obowiązkiem. Ważne by wkomponować ją w program całego dnia. Oto kilka zasad, które powinno się stosować jeżeli chce się schudnąć :

- Zawsze jedz solidne śniadanie. Bogaty w białko posiłek /płatki zbożowe, jajka, nabiał, jogurt/ sprawi, że do obiadu nie będziemy głodni.

- Dużo pij. Najlepsza jest woda mineralna /niegazowana/ i soki warzywno-owocowe. wybierajcie soki niskosłodzone lub bezcukrowe.

- Nie opuszczaj posiłków. Jeżeli np. zrezygnujesz z obiadu, na pewno zjesz o wiele więcej na kolację.

- Między posiłkami jedz tylko warzywa. Jeżeli odczuwasz męczący głód zjedz na przykład jabłko, surową marchewkę i seler. Zrezygnuj z orzeszków i chipsów, które są bardzo tuczące.

- Nie dokładaj. Nałóż od razu na talerz tyle, ile zamierzasz zjeść . I nie dokładaj sobie nawet wtedy, gdy coś wyjątkowo ci smakuje.

- Jedz zawsze powoli. Przeżuwaj dokładnie każdy kęs. Dzięki temu nie tylko łatwiej strawisz posiłek, ale delektując się daniem szybciej zaspokoisz apetyt.

- Rób zakupy tylko po południu. Wtedy jesteśmy najedzeni, więc łatwiej oprzemy się pokusom kupienia czegoś słodkiego i kalorycznego. Ułóż także wcześniej listę zakupów na cały tydzień i przestrzegaj jej w sklepie.

- Przekrój jedzenie na małe kawałeczki. Będziesz miał wtedy wrażenie, że jest go na talerzu więcej.

---

dobra rada
Nadesłał(a):asia 2006-03-23 15:03:46

To tak naprawdę nie jest żadna dieta, tylko nawyki, które każdy mający "tendencję" do tycia powinien w sobie wyrobić :-)
Nadesłał(a):zozol 2006-03-31 20:03:28

hmm nie czytałam tego wcześniej ale stosowałam podobna diete i udało mi sie schudnąć 35kilo w ciągu pół roku ale musze dodać że bardzo dużo ć wiczyłam mineło już 3lata wciąz utrzymuje wage lecz dalej stosuje tą diete
Nadesłał(a):anonim <geru15@wp.pl> 2006-06-10 21:06:27