Schudnąć

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2353 razy.

- Ograniczaj ilość masła do smarowania pieczywa. Nie ma co zastępować go margaryną, bo to prawie tyle samo kalorii.

- Jeśli lubisz, jedz jajka na twardo /skutecznie zapychają żołądek/ lub w postaci jajecznicy. Niskokaloryczną jajecznicę najlepiej przyrządzić z jednego całego jajka i dwóch białek, ubitych z łyżką wody i usmażoną bez tłuszczu.

- Jedz zawsze śniadanie w domu. Głodu nie da się oszukać , zaś "zaoszczędzone" kalorie szybko uzupełnisz zjadając batona albo ciastko.

- Kiedy wilczego apetytu nie jest w stanie zahamować nawet szklanka niegazowanej wody - napij się soku pomidorowego /1 szklanka zawiera 40 kcal/. Do smaku można przyprawić go pieprzem, ziołami.

- Wbrew krążącym opiniom, pieczywo nie jest bardzo tuczące. O wiele bardziej tuczące jest masło, margaryna. Jeżeli chce się schudnąć nie powinno się jeść białego chleba i świeżych bułek. Najlepiej jeść pieczywo razowe, które zawiera dużo błonnika, niezbędnego dla układu pokarmowego.

- Trzeba koniecznie zrezygnować ze słodyczy, lodów.

- Przede wszystkim trzeba ćwiczyć . Już Sokrates w 400 r. p.n.e. stwierdził, że z otyłością można uporać się tańcząc.

Tak to prawda sama na sobie to zauwarzylam ze jesli nie smaruje pieczywa i oprucz tego cwicze na skakance to pomalu chudne ale naturalnie apsolutnie niejem slotkosci,jesli ktos chce schudnac to trzeba jak naj mniej urzywac margaryny czy masla a miesko to najlepiej gotowane sobie zjesc zamiast smarzonego .Marta 30.07.2006
Nadesłał(a):Marta <martapawel6@wp.pl> 2006-07-30 23:07:35