



Przed nami kolejne święta, a to oznacza, że zbliża się niebezpieczny czas dla strzałki na wadze. Strzałka

Dobry sen

Niedobór snu powoduje, że nasz organizm zaczyna produkować nadmierną ilość greliny – hormonu

Obfite śniadanie

Obfite i spożyte bez pośpiechu śniadanie nie tylko poprawia zdolność do pracy w ciągu dnia, ale również obniża ryzyko przejedzenia podczas obiadu, zmniejsza potrzebę sięgania po przekąski przed snem i o 24% obniża ryzyko otyłości. Zaobserwowano też, że dieta ludzi, którzy regularnie jedzą śniadanie, jest znacznie zdrowsza. Tymczasem ci, którzy rezygnują ze śniadania, często w ciągu roku przybierają na wadze od 4 do 7 kg.

Aktywność sportowa na świeżym powietrzu

Jest to najlepszy rodzaj treningu, jeśli chcemy pozbyć się zbędnych kilogramów, ponieważ do aktywnego spalania tłuszczu niezbędny jest tlen. Warto też wiedzieć, że poranne treningi są znacznie skuteczniejsze niż podobne ćwiczenia fizyczne wykonywane o innej porze dnia. Być może jest to spowodowane tym, że – jak twierdzą lekarze – nasz organizm jest zaprogramowany na utratę zasobów energetycznych do godziny 17.

Witamina D

Naukowcy z wydziału medycznego uniwersytetu w Harvardzie dowiedli, że promienie słoneczne przyspieszają proces odchudzania. Nie chodzi tylko o to, że bardziej się pocimy pod wpływem słońca, a wraz z potem następuje wydalanie tłuszczów i soli z organizmu. Najważniejsze jest to, że słońce dostarcza organizmowi witaminy D, która przyspiesza i poprawia przemianę materii.

Dodawanie białka do węglowodanów

Węglowodany w czystej postaci (ziemniaki, pieczywo, makaron) rozkładają się bardzo szybko i nie są zbyt wartościowe dla organizmu. Jeśli jednak dodamy do makaronu mięso, jajka czy twaróg, to zawarte w nich białko zapobiegnie przedostawaniu się do krwi cukrów, uzyskanych z rozkładu węglowodanów. Dodatkowo, połączenie białka z węglowodanami powoduje szybkie nasycenie się spożywanym pokarmem.

Zimny i gorący prysznic

Zmiana temperatury przyspiesza krążenie, co stymuluje układ trawienny. Ponadto, walcząc z wychłodzeniem organizm pracuje w przyspieszonym trybie i bardziej intensywnie traci zasoby energetyczne. Natomiast naprzemienny prysznic wieczorem zapobiega bezsenności.

Częste posiłki w małych porcjach

Dietetycy zalecają spożywanie częstych posiłków w niewielkich ilościach: przerwa pomiędzy posiłkami nie powinna być dłuższa niż pięć godzin. Jeśli chcemy pozbyć się nadwagi, nie należy ograniczać częstotliwości posiłków, tylko zmniejszyć ich kaloryczność. Nie wolno zapominać o obiedzie, gdyż w przeciwnym wypadku po powrocie z pracy będziemy rzucać się na jedzenie i zjadać znacznie więcej niż należy. Jeśli jednak nie udało nam się zjeść obiadu, to należy zacząć kolację od kawałeczka czekolady lub łyżeczki dżemu, gdyż dostarczy to organizmowi glukozy i pozwoli zapobiec przejedzeniu.

Napoje

Niekiedy napoje potrafią dostarczyć dwa razy tyle kalorii co jedzenie. Pomijając oczywistą kwestię alkoholi i napojów gazowanych, warto wspomnieć o sokach owocowych. Wbrew powszechnemu przekonaniu, zawierają one dużą ilość kalorii. Zamiast soków lepiej jest więc pić zwykłą wodę lub odtłuszczone mleko. Jeśli w ciągu dnia dopadnie nas chęć przegryzienia czegoś, spróbujmy najpierw wypić pół szklanki zwykłej wody, która często zaspokaja głód. Natomiast nie należy popijać jedzenia wodą. Przynajmniej w momencie przeżuwania pokarmu, ponieważ płyny rozcieńczają ślinę i utrudniają trawienie, co powoduje zjedanie znacznie większej ilości jedzenia niż zwykle i w konsekwencji nadwagę.

Dużo chodzenia

Jest to stwierdzenie banalne, ale prawdziwe. Warto od czasu do czasu wejść po schodach zamiast

Jak zrzucić zbędne kilogramy

Wpisany przez Administrator - Poprawiony poniedziałek, 24 lutego 2014 13:14



Suplementy diety Vision wspomagające odchudzanie i pozbycia się zbędnych kilogramów – be