

Cum slăbim după sărbători?

Sarmale, caltaboș, cozonac și, bineînțeles, tortul de ciocolată aseasonat cu șampanie din belșug în noaptea de revelion - toate aceste delicii care ne-au desfătat de sărbători se fac simțite acum, când încercăm să închidem nasturii la haine.

Partea bună este că putem scăpa ușor de kilogramele în plus acumulate pe perioada sărbătorilor de iarnă dacă ținem cont de câteva sfaturi ale nutritioniștilor.

Includeți fibre din belșug în dieta post-sărbători.

Acestea ajută la menținerea senzației de sațietate, reglează tranzitul intestinal și reduc nivelul colesterolului. Printre alimentele bogate în fibre și pe care ar trebui să le includeți în alimentație atunci când vreți să slăbiți se numără în primul rând fructele și legumele: mere, citrice, fasole, mazăre și morcovi. Lista este completată de orezul brun, avocado, cereale integrale, nuci, linte, țelină și sfeclă roșie. Nu ezitați să le includeți în meniul zilnic întrucât fibrele ajută la detoxifierea organismului și la curățarea colonului.

Mierea este răspunsul sănătos la pofta de dulce care ne chinuie uneori.

După festinul de sărbători, înlocuiți zahărul - principalul vinovat de kilogramele în plus - cu miere. Aceasta conține antioxidanți, inhibă apariția anumitor tipuri de cancer și, în combinație cu zeama de lămâie, favorizează arderea grăsimilor și detoxifierea organismului. Rezultatele acestui truc nu vor întârzia să se vadă.

Beți multă apă!

Hidratarea este extrem de importantă și are un rol esențial în curele de slăbire, dar și în menținerea sănătății organismului. Consumul a 2 litri de apă pe zi grăbește eliminarea toxinelor din organism, îmbunătățește funcționarea ficatului și ajută la menținerea senzației de sațietate.

Ajustați lista de cumpărături pe ici, pe colo, prin punctele esențiale 😊.

În primul rând, nu intrați în supermarket fără să mâncați. Foamea o să vă trimită direct la raionul de alimente tip fast-food și dulciuri. De asemenea, este important să vă faceți timp pentru a lua masa în tihnă: mâncați încet, mestecați fiecare îmbucătură de 30-40 de ori. În felul acesta, vă veți sătura mai repede, iar alimentele vor ajunge în stomac foarte bine mărunțite și vor fi mai ușor de digerat.

Sportul este un aspect imposibil de ignorat în momentul în care decideți să scădeți în greutate. Programul încărcat nu ne permite întotdeauna să mergem la sală, însă există o mulțime de alternative la îndemână. Mersul pe jos, urcatul pe scări, genoflexiunile și câteva mișcări de aerobic, realizate chiar în fața televizorului, pentru a nu vă plictisi, vor ajuta la o mai bună funcționare a inimii și a plămânilor.

Să fim sănătoși, fiind informați!