

JAK WPŁYNAĆ NA SWOJĄ SYLWETKĘ W 30 DNI Z



AKTYWNOŚCIĄ LUB BEZ?

Jeśli chcesz cieszyć się zdrowiem i zgrabną sylwetką, musisz prawidłowo się odżywiać, być regularnie aktywnym i dbać o regenerację. Zmień swoje nawyki żywieniowe i popraw swój wygląd już w 30 dni, niezależnie od aktywności.

Mówi się, że wygląd w 70% jest uwarunkowany odżywianiem, a w 30% aktywnością. Możesz odżywiać się wzorowo, mieć niski poziom tkanki tłuszczowej, ale słabe mięśnie i wiotką skórę. Możesz także nie zwracać uwagi na to, co jesz, ale być bardzo aktywnym, co skutkuje większymi i mocniejszymi mięśniami, jędrną skórą, ale wysokim poziomem tkanki tłuszczowej lub otłuszczeniem narządów. Oba rozwiązania nie są idealne, dlatego warto połączyć zdrowe odżywianie z regularną aktywnością, taką jak spacer, joga, jazda na rowerze czy treningi na siłowni.

8 wskazówek, dzięki którym już po 30 dniach zauważysz pozytywne zmiany w Twoim wyglądzie, samopoczuciu i poziomie energii:

1. Nie pij w trakcie posiłków – picie dużych ilości płynów w trakcie posiłku, rozrzedza soki i enzymy trawienne, co w konsekwencji skutkuje spowolnieniem trawienia i zaleganiem treści pokarmowej w żołądku. Staraj się pić 30 min przed lub po posiłku.
2. Wypijaj w ciągu dnia minimum 2 litry mineralnej, niegazowanej wody - odpowiednie nawodnienie organizmu wspiera funkcjonowanie organów wewnętrznych, gasi pragnienie, poprawia metabolizm i cerę.
3. Jedz ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem – trawienie nie powinno wpływać na jakość Twojego snu.
4. Unikaj produktów typu „light” – produkt „light” nie odchudzi Cię, a nawet możesz po nim przytyć. Jeśli decydujesz się na taki produkt, przeczytaj najpierw dokładnie etykietę. W produktach „light” producenci zmniejszają ilość najbardziej tuczających składników (głównie cukier i tłuszcz), ale zastępują je sztucznymi substancjami słodzącymi. Zdarza się także, że producent zastępuje cukier słodzikami, ale aby żywność nie straciła smaku, dodaje więcej tłuszczu. Wówczas kaloryczność jest taka sama, jak w jedzeniu nie oznaczonym nazwą „light”.
5. Używaj jak najwięcej świeżych i suszonych ziół, ogranicz spożycie soli - duże spożycie soli może zaburzyć gospodarkę wodną organizmu. Pamiętaj, że sól znajduje się w każdej żywności. Nie przekraczaj dawki 5 gramów soli na dobę. Świeże i suszone zioła znakomicie doprawią Twoje posiłki, nawet jeśli zrezygnujesz z soli.
6. Jedz owoce w pierwszej połowie dnia – owoce, mimo że są zdrowe i posiadają wiele witamin, mają także wiele cukrów prostych. Jeśli zjesz owoce wieczorem, cukry mogą nie zostać zużyte, ale zmagazynowane w organizmie pod postacią tkanki tłuszczowej.
7. Wybieraj jak najmniej przetworzone produkty –zawsze staraj się wybierać produkty świeże, niepaczkowane. Niskoprzetworzone produkty np. zboża, dostarczą Ci także więcej witamin i błonnika, niż ich oczyszczone odpowiedniki.

8. Jedz tyle kalorii, ile potrzebuje Twój organizm – oblicz swoje zapotrzebowanie kaloryczne i przynajmniej przez kilka dni obliczaj kaloryczność swoich posiłków. Szybko nauczysz się, jakiej wielkości posiłki spożywać, by zapewnić sobie optymalną ilość kalorii. Pamiętaj, że nawet najzdrowsze jedzenie może sprawić, że przytyjesz, jeśli będziesz spożywać więcej kalorii, niż potrzebuje Twój organizm.

Spróbuj stosować wszystkie powyższe 8 wskazówek przez najbliższe 30 dni. Jeśli wcześniej nie piłeś odpowiedniej ilości wody, w Twojej diecie dominowała sól, podjadałeś owoce wieczorami, a ostatni posiłek spożywałeś przed snem, zauważysz dużą różnicę w wyglądzie i samopoczuciu. To Twoja decyzja, czy do zdrowszych nawyków żywieniowych dodasz regularną aktywność, ale jeśli to zrobisz, Twoje wyniki będą lepsze, niż kiedykolwiek!

Źródła: <https://zywienie.abczdrowie.pl/dietetyk-podpowiada-kiedy-najlepiej-jesc-owoce>

<https://lekarzebezkolejki.pl/blog/zatrzymywanie-sie-wody-w-organizmie-mit/w-263>