

Avtor:
Katja Mohorič



Upoštevajte

10 nasvetov pri hujšanju

Tudi če je poletje že za nami, je hujšanje vedno aktualna tema – za nov delovni začetek, novo študijsko leto ali zaradi osebne želje. Ponujamo vam deset nasvetov, kako lahko hitro izgubite odvečne kilograme, se pri tem dobro počutite in ne trpite lakote.



 Terme Dobrna

V hotelu Park ***
Polpenzion v dvoposteljni sobi že od 41 EUR za osebo dalje, pri bivanju minimalno 2 noči.

BREZPLAČNO BIVANJE s polpenzionom za enega otroka do 12. leta ter drugega otroka do 4. leta, v sobi z dvema odraslima osebama. Ugodnost velja v dvoposteljnih sobah z dodatnim ležiščem in suitah (POHITITE - omejeno število sob!).

REZERVACIJE in INFORMACIJE:

T: 03 78 08 110, F: 03 78 08 111, info@terme-dobrna.si, www.terme-dobrna.si

 **KORISTNI NASLOVI** 

Centri LINEA SNELLA Slovenija

Ljubljana, Vrhnika, Celje, Nova Gorica, Dolenjske Toplice, Šenčur pri Kranju, 080 15 88, www.lineasnella.si

Odpravite odvečne kilograme in celulit, preoblikujte svojo postavo ter poskrbite, da bo vaše življenje bolj uravnoteženo in fit. Brezplačen pregled.

1.

Jejte večkrat in ob istem (podobnem) času

Imejte red pri prehrani in če je le mogoče, jejte obroke ob istem času ali vsaj v razponu določenih ur. Jejte večkrat po malem in imejte pet obrokov: zajtrk, dopoldansko malico, kosilo, popoldansko malico in večerjo. Po večerji (19h) ne jejte (pre)več.

4.

Malo na krožniku, veliko v nogah

Jedi si postrezite na majhnih krožnikih, tako da bo videti več, kot boste v resnici pojedli. To prelisiči oči in možgane, da človek dobi občutek, da je pojedel več. Obenem pa ne pozabite na šport. Vsak dan vsaj pol ure aktivne fizične aktivnosti, še bolje eno uro.

7.

Izberite primerne sladice

Če se ne želite omejevat pri sladkarjih, si občasno kaj privoščite, vendar nato kalorije izravnajte s povečano fizično aktivnostjo in z manjkaloričnimi obroki hrane. Namesto smetanastih in kremastih sladkarij raje izberite sadne. Željo po sladkem lahko nadomestite s suhim ali svežim sadjem. Včasih organizem potrebuje kakšne rudnine in minerale, ki jih je prej dobil v čokoladi, zdaj pa jih lahko dobi tudi s suhimi marelicami, figami, slivami in z dateljni. Za lažji prehod lahko pojedete nekaj majhnih koščkov temne čokolade s 70-odstotnim deležem kakava. Željo po sladkem lahko premagate tudi s papajo, ki ima veliko encimov za izgorevanje maščob.

ABC ZDRAVJA

A Pri hujšanju imejte potrpljenje. Običajno gre teža najprej hitro dol, nato se malo ustavi in gre nato zopet naprej.

B Prvih pet dni je najtežjih. Če vam jih uspe prestat brez prekrškov, bo potem lažje.

C Upoštevajte stari rek: »Jej kot kralj, obeduj kot kmet, večerjaj kot berač.«

2.

Preprečite pojav volčje lakote

Z redom in urnikom obrokov se v krvi ohrani konstantna raven krvnega sladkorja, kar je pomembno za delovanje trebušne slinavke in izločanje inzulina. V nasprotnem primeru pride do pojava volčje lakote – trebušna slinavka izloči v kri preveč inzulina, kar v nas vzbudi lakoto. Ko zaužijemo hrano, ta isti inzulin poskrbi, da se hrana shrani v maščobne blazinice. Glikemični indeks hrane je pri hujšanju zelo pomemben. Izberite živila, ki imajo glikemični indeks do 35 enot.

5.

Izberite koristne maščobe

Maščobam se ne odpovejte povsem, saj so med njimi nekatere, ki jih organizem življenjsko potrebuje. Raje posegajte po visokokakovostnih enkrat ali večkrat nenasičenih maščobnih kislinah, ki vsebujejo za presnovo pomembne omega-3 maščobne kisline. Če jeste mleko in mlečne izdelke vsak dan, raje posežite po izdelkih z 1,5 in manj mlečne maščobe. Včasih lahko kaj razredčite tudi z vodo. Tudi sir in skuta naj imata čim manj maščobe.

8.

Čim manj industrijske hrane in pijač

Čim več svežih in zdravih živil, še posebej sadja in zelenjave. Industrijski izdelki vsebujejo veliko konzervansov, na primer sladkorja, poleg tega pa se v teh živilih nahaja tudi veliko maščob in arom. Imajo sicer dober okus, vendar je to okus, ki zasvaja. Takšni izdelki zelo zvišajo raven sladkorja v krvi in s tem zavirajo izgorevanje maščob. Enako velja za gazirane in ostale pijače, ki vsebujejo sladkor ali umetna sladila. V kavo dajte raje ščepec kardamona namesto sladkorja, saj spodbudi presnovo, ali pa popijte zeleni čaj, ki vsebuje snovi za spodbujanje izgorevanja maščob.

3.

Jejte zdrava živila

V prehrano vključite čim več živil, ki imajo malo kalorij, veliko vlaknin in ki zahtevajo veliko kalorij za prebavo. Živila, ki pomagajo hujšati, so:

- » avokado – ima ugodne maščobe, ki spodbujajo hujšanje,
- » olive – ublažijo lakoto, če pojedemo nekaj oliv pred ali med obrokom,
- » artičoke – spodbudijo izgorevanje maščob,
- » ananas – s svojimi bromelini intenzivno pomaga pri razgradnji maščobnih blazinic in zmanjšuje tek,
- » kumare – imajo izredno malo kalorij in se jih lahko najemo,
- » kivi in temno jagodičevje – ima veliko vitamina C, ki spodbudi v telesu izločanje hormonov za vitkost in izgorevanje maščob.

6.

Kombinirajte živila

Veliko ljudi je že imelo uspehe pri hujšanju, zahvaljujoč kombiniranju živil: ogljikovi hidrati in zelenjava, beljakovine in maščobe ter zelenjava, ne pa kombinacija ogljikovih hidratov, beljakovin in maščobe skupaj.

9.

Sol nadomestite z zelišči

Jedi solite čim manj, saj sol veže vodo v telesu. Raje jo nadomestite z zelišči. Nekatera celo pomagajo pri izgubljanju teže: bazilika pomaga pri izločanju vode, drobnjak stopnjuje porabo kalorij, žajbelj pa preprečuje napade lakote.

10.

Popijte dovolj vode

Na dan popijte 1,5–2 litra vode za dobro presnovo, čilost in dobro razpoloženje. Če ne pijemo dovolj, telo »uvene«, možgani pa mislijo, da morajo nekaj jesti, da bi se počutili dobro. Manekenke imajo zanimiv recept: vsako uro spijejo kozarec tople negazirane vode, kar spodbudi presnovo in napolni želodec. Kozarec vode pomaga tudi, ko vas pred obrokom muči lakota.