

Jak zdrowo się odżywiać i poprawić wygląd sylwetki?

W tym artykule znajdziesz :

- 7 najważniejszych zasad jak zdrowo jeść i od czego zacząć swoje zdrowe nawyki żywieniowe
- co jeść by skutecznie poprawić wygląd sylwetki i spalić tłuszcz z brzucha
- ciekawostki na temat różnych diet

Oto 7 najważniejszych zasad, które pomogą ci zmienić swoje nawyki żywieniowe :

1. Po pierwsze, **spożywaj duże ilości warzyw!**

Jak już pewnie wiesz, zdrowe odżywianie polega na regularnym dostarczaniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach. Warzywa zawierają takich składników mnóstwo, dlatego powinny być podstawą każdej, zdrowej diety.

Jedząc warzywa :

- zredukujesz ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów
- zmniejszysz ryzyko wystąpienia cukrzycy, miażdżycy i zawału serca
- obniżysz ciśnienie krwi i poziom cholesterolu

2. **Jedz regularnie, najlepiej 5 posiłków dziennie!**

Najważniejsze aby rozpocząć swój dzień od zdrowego, sycącego śniadania. Pozwoli to na zwiększenie wydajności Twojego organizmu i zapobiegnie spożyciu nadmiaru kalorii w drugiej części dnia. Kolejne, regularne posiłki co 3-4 godziny ustabilizują poziom glukozy we krwi i przyspieszą Twój metabolizm. Jedząc w ten sposób zapewnisz sobie całe mnóstwo energii przez cały dzień i uchronisz się przed napadami głodu i zmęczenia.

3. **Wzbogać swoją dietę o różnorodne produkty!**

Postaraj się aby w Twoim codziennym jadłospisie znalazły się artykuły zakwalifikowane do wszystkich grup produktów spożywczych. Wyróżniamy sześć takich grup : produkty zbożowe, mleko i przetwory mleczne, warzywa i owoce, kolejną całą grupę stanowią mięso, ryby i ich przetwory, oraz jaja. Do osobnej grupy należą tłuszcze roślinne jak i zwierzęce. Ostatnią grupą są cukier i wyroby cukiernicze, których spożycie należy zdecydowanie ograniczać.

4. **Unikaj wysoko przetworzonych i sztucznych produktów!**

Unikaj wszelkich fast foodów oraz gotowych dań w sklepach. Te wysoce przetworzone produkty nie niosą ze sobą nic dobrego – zawierają masę konserwantów, barwników i wzmacniaczy smaku.

5. **Nawodnij prawidłowo swój organizm!**

Woda spełnia liczne funkcje w naszym organizmie, bierze udział w wielu procesach oraz jest odpowiedzialna za transport substancji odżywczych. Powinno się pić codziennie od 1,5 l do 2 l ,a przy intensywnym wysiłku fizycznym lub w upalne dni jeszcze więcej.

6. Korzystaj z soli jak najrzadziej!

Zgodnie z zaleceniami WHO dzienne spożycie soli powinno wynosić 5 gram (mała łyżeczka). Okazuje się, że w Polsce przeciętne spożycie soli wynosi 15 gram na jedną osobę! Wynika to z faktu, iż sól występuje w produktach spożywczych jako naturalny składnik, a także dodawana jest do żywności w czasie jej przemysłowego przetwarzania. W związku z tym staraj się nie solić dopóki maksymalnie nie doprawisz dania innymi przyprawami.

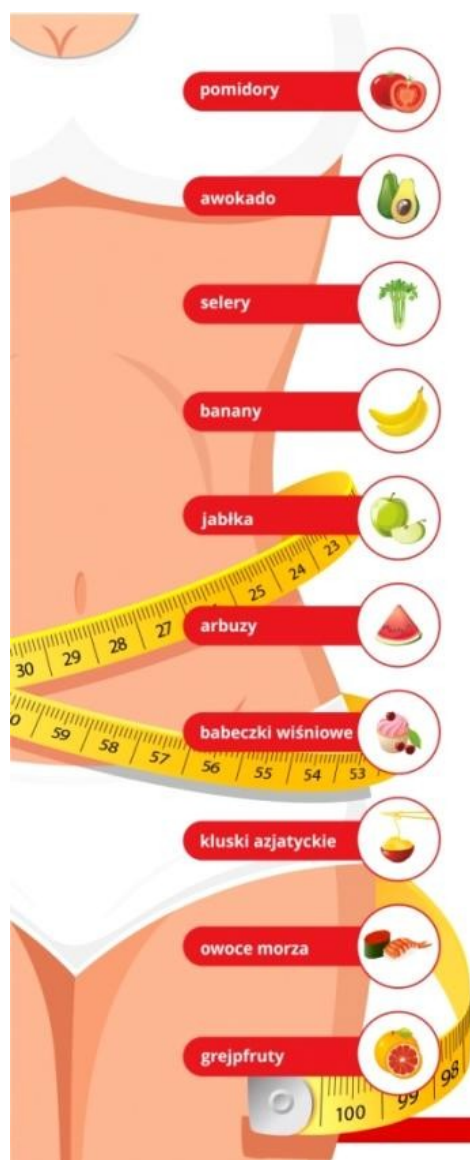
7. Zamień smażenie na pieczenie!

Wszyscy lubimy smażyć – w końcu to jeden z najszybszych sposobów obróbki termicznej popularnych produktów (szczególnie mięsa). Jednak szybko wcale nie znaczy zdrowo, wręcz przeciwnie :

- jedna łyżka oleju to aż 90 pustych, absolutnie zbędnych kalorii
- podczas smażenia powstają silnie rakotwórcze związki. Im bardziej „przypalona” jest skórka, tym jest ich więcej
- większość osób nie umie smażyć poprawnie i nie wie z jakich olejów korzystać oraz jakie są ich temperatury dymienia

Najprostszym rozwiązaniem wszystkich tych problemów jest zamiana smażenia na pieczenie lub ograniczenie smażenia do minimum.

Czy wiedziałeś/aś, że istnieją produkty spożywcze , które pomagają nam spalić tłuszcz z całego ciała, a najbardziej z okolic brzucha? Oto lista 10 produktów, które warto przetestować!



10

najważniejszych pokarmów, które pomagają spalać tkankę tłuszczową brzucha

1. Zawsze jeżeli tylko jest to możliwe wybieraj żywność organiczną aby unikać spożywania pestycydów, herbicydów i bisfenol A, które mogą naśladować hormony odpowiedzialne za powiększanie tkanki tłuszczowej.
2. Unikaj żywności z puszek i opakowań plastikowych.
3. Należy ograniczać jedzenie ryb i owoców morza ponieważ często zawierają one wysoką dawkę rtęci, poza tym zasoby ryb oceanicznych zostały przetrzebione przez nadmierne połowy.
4. Kiedy tylko jest to możliwe, kupuj żywność wytworzoną lokalnie a jeszcze lepiej hoduj własną.
5. Zawsze stosuj nasiona niehybrydowe.
6. Najlepsze wyniki osiągniesz łącząc wybór odpowiedniego pokarmu i regularny wysiłek fizyczny.

Dieta włoska "dolce vita" – jest to dieta oparta na założeniu, że nawet chudnąć nie trzeba sobie niczego odmawiać. Ta dieta daje dobre efekty i zaczyna mieć coraz większe grono zwolenników. Dieta ta jest idealna dla osób, które kochają kuchnię włoską, czyli dużo aromatycznych ziół, makaronów i sosów. Stworzona jest dla każdego, kto nie koniecznie chce się odchudzać, ale chce żyć zdrowo i długo. Jeżeli lubisz pizzę, tiramisu i lasagne to ta dieta jest stworzona dla Ciebie!

Dieta francuska – jest idealną dietą dla osób, które chcą zrzucić kilka zbędnych kilogramów i wyglądać szczupło. Dieta ta jest również znana jako proteinowa czy Dukana. Jej założenia są w pełni zgodne z zasadami zdrowego odżywiania, dlatego jest to zdrowa dieta zapewniająca organizmowi wszystko, czego potrzebuje. Skuteczne odchudzanie i wytrwanie w diecie jest możliwe ze względu na brak konieczności głodzenia się i restrykcyjnej selekcji spożywanych produktów.

Dieta niskowęglowodanowa – zakłada znaczne ograniczenie spożycia węglowodanów nawet do 130 g na dobę. Dieta ta zaleca również spożywanie warzyw i owoców z niską zawartością węglowodanów np. brokuły, szpinak, ogórki, sałatę. Dietę o niskiej zawartości węglowodanów stosuje się oprócz leczenia otyłości m. in. w terapii cukrzycy czy epilepsji.