

4-5 kg manje bez gladovanja - Kako?

Vreme je da pokrenete metabolizam, postignete vitak stas, osvežite ten i osmehnete se proleću! Kako se na brzinu rešiti suvišnih kilograma i centimetara, kako što pre izbrisati tragove zimske ishrane i nedovoljnog kretanja! To je želja većine žena, i ne samo njih, ovi prvih sunčanih i toplih prolećnih dana.



Pravila postoje

Važna je kontrola unosa kalorija, ali još je važnije paziti na kvalitet namirnica, pravilno ih kombinovati i konzumirati u odgovarajuće vreme. Ako jedete prave namirnice u pravo vreme, brže ćete postići rezultate koji će, osim toga, biti i trajniji.

Belančevine i masnoće obezbeđuju sitost

Doručak je najkorisniji dnevni obrok koji se često preskače, a preskakanje usporava vaš metabolizam i svakako ne podrazumeva da ćete tako smršati. Prvi jutarnji sati najbolje su vreme za konzumiranje masnoća, telo će ih lako iskoristiti i neće ostaviti posledice na vitkost. Zato nastojte da ustanete ranije ili ponesete ukusan doručak koji ćete pojesti najkasnije do 10 sati.

Šta pojesti? Masne kiseline i belančevine (sadrži ih sir, jaje, jogurt), skrob (prednost dajte integralnim žitaricama) i svakako napravite sebi svežu salatu. Sir odaberite zavisno od vlastitog ukusa, mekani ili tvrdi, s aromatičnim biljem, ali izbegavajte sirne namaze. Piće: kafa, čaj, voda po želji, bez dodavanja mleka, šećera, meda ili veštačkog zaslađivača. Ako doručkujete kasno, popijte veliku čašu (2,5 dl) sveže ceđenog soka agruma čim ustanete, osvežiće vas i obezbediti dovoljno vitamina C.

Za doručak izbegavajte šećer (marmeladu, čokoladu, slatkiše, slatka peciva i peciva s kremom). Ove namirnice lako podižu nivo šećera u krvi, ali on isto tako lako i brzo pada. To će

vas ubrzo učiniti ponovo gladnim. Dakle slatko NE!

Ručajte rano, to čuva mišiće

Dijete u kojima se preporučuje preskakanje ručka osuđene su na neuspeh jer takvim dijetama smanjujete mišićno tkivo a to znači da niste izgubili masne naslage i zato se kilogrami brzo vraćaju. Najbrže i najtrajnije rezultate postići ćete ako svakog dana nešto posle podneva pojedete obilan i ukusan ručak. Obilan ne tumačite kao previše, već raznovrsno.

Šta pojesti? Grilovano meso i povrće, sa šarenom salatam. Hleb vam nije neophodan. Porcija mesa koja vam je potrebna odgovara vašoj visini. Ako ste visoki 170 cm treba vam 170 g mesa. Dopušteno je crveno i belo meso, a ako jedete ribu uvećajte porciju za trećinu. Ako ne volite meso, zamenite ga tofuom (sojinim odreskom) koji je vrlo bogat belančevinama. Količina povrća i salate nije od presudnog značaja, važno je samo da povrće nije pohovano ili prženo u dubokom ulju poput krompira.

Večera mora biti lagana

To je jedini način da sprečite nakupljanje zaliha u jedinom neželjenom obliku- salu. Najbolje je uveče jesti belančevine životinjskog porekla (ribu, morske plodove ili belo meso) i zeleno povrće ili mahunarke, ali bez masnoća. Da, da ne zaboravimo i svežu salatu, začinjenu po ukusu.

Ova tri glavna obroka dopunite užitima. Dok ste na dijeti neka to bude samo voće, ali ne više od 300-400g u toku dana. Vrsta voća nije od presudne važnosti.

Između dva obroka treba praviti pauzu oko 3 sata. Pridržavajte se preporučenih količina, a prestanite da jedete onog trenutka kad osetite da ste siti.

Šta činiti protiv gladi

Prvi dani dijete obiluju krizama i to nije nešto što ne možete da prevaziđete. Zlatno pravilo je **POVRĆE** i samo povrće. Grilovano, bareno, kuvano, pečeno, sveže u obliku salata... kad god vas apetit vuče ka frižideru zavarajte ga povrćem. Nakon par dana krize postaju sve manje, apetit se gubi i vi lako odolevate obilnim obrocima.

Telo voli akciju, pokrenite se!

Bez telesne aktivnosti teško ćete doći do željenog oblika tela.

Prava mera? Deset minuta vežbanja dnevno i jedan ili dva sata neke sportske aktivnosti tri puta nedeljno.

Vode pijte koliko želite!

I slobodno popijte i malo više od toga. Voda vas hidrira, osvežava telo i ubrzava metabolizam. Pijte čistu ne zaslađenu (voda koja se prodaje kao napitak sa raznovrsnim aromama sadrži šećer) i ne gaziranu vodu.

A posle dijete?

Ako želite da sačuvate postignute rezultate pridržavajte se i dalje saveta o sastavljanju jelovnika na ovaj način. Za doručak jedite masne namirnice, ručak sastavite od belančevina i povrća, za popodnevni obrok jedite umereno slatke namirnice, a večera neka bude lako svarljiva. Dakle, jedite raznovrsnu hranu i telu osigurajte dovoljno tečnosti.

Poželjno je uzimati:

- Sir za doručak, ali ne sirni namazi.
- Jaja, za doručak.
- Jogurt sa probiotikom.
- Riba, lako se vari zato je jedite za večeru.
- Morski plodovi su niskokalorični.
- Meso (belo i crveno) ili tofu.
- Povrće, birajte zeleno.
- Voće: svo voće, sušeno voće (za međuobrok), banana (pre bavljenja sportom).
- Maslinovo ulje: u ograničenim količinama.
- Hleb, prednost dajte hlebu od celih žitarica.
- Musli sa voćnim jogurtom može da vas zasladi.
- Voda, oko 10 čaša dnevno.
- Čaj ili kafa po želji (dve kafe su dovoljne u toku dana).

Izbegavati:

- Marmelada, med i ostali slatki namazi.
- Voćni sok industrijske proizvodnje zamenite onim sveže iscedenim.
- Slatki deserti, keks, slatki i slani.
- Šećer i sladila.
- Alkohol i gazirana pića, čak i light verziju

napisala: Asist. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog, savetovalište za ishranu VMA, tel: 063 24 20 30