

Wiosna *tuż, tuż...*

MINĄŁ WYJĄTKOWO DŁUGI W TYM FOKUSIE OKRES ŚWIĄTECZNO-NOWOROCZNY, A NIEDŁUGO Z SZAFY BĘDZIE TRZEBA WYJĄĆ WIOSENNE UBRAWIA.

TEKST: Anna Słomkowska - dietetyk medyczny i sportowy

Tak, tak... Jest jeszcze trochę czasu, ale kilogramy same nie znikną! Jeśli jeszcze nie zdążyliście się z nimi uporać, albo - co gorsza - zabrać się za owo uporanie, to radzę wziąć sprawy w swoje ręce jak najszybciej.

Przemyśl dobrze, co możesz dla siebie zrobić. Ile czasu na to potrzebujesz i jakich narzędzi użyjesz.

Weź pod uwagę zmianę sposobu jedzenia - to zawsze podstawa wszelkich zmian, jakich dokonujemy na naszym organizmie. Oczyść teren i zrób przegląd generalny szafek z jedzeniem - usuń wszystkich „tuczających kusicieli”: słodczyce, słone przekąski i słodkie napoje.

Zadbaj o asortyment niezbędnych produktów spożywczych dostarczających: białka (chude mięso, jajka, twaróg, jogurty naturalne, ryby), węglowodanów (ciemne pieczywo, ryż, ciemny makaron, kasze, owoce), tłuszczy (masło prawdziwe, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy) oraz warzywa, które powinny być elementem składowym każdego posiłku.

Może soki? Jeśli tak, to tylko warzywne, wypijane 1-2 razy dziennie, z warzyw mieszanych.

Obowiązkowo niezawodna woda mineralna, wypijana w ilości min. 4 szklanek dziennie.



Zaplanuj aktywność fizyczną - wachlarz możliwości jest szeroki, od spacerów i lekkich przebieżek, przez zajęcia w klubie fitness i siłowni, po trening z trenerem osobistym. Jeśli posiadasz w domu jakiś sprzęt sportowy np. rower stacjonarny, stepper lub orbitrek - wykorzystaj to! Koniecznie wpisz swoje treningi do kalendarza - to pozwoli twojemu mózgowi zobaczyć zadanie, które masz wykonać i będzie ci łatwiej się zmotywować. Do dzieła!