

# Jedz **DLA** przyjemności

*Eliminowanie z menu tego, co najbardziej lubimy, zawsze kończy się niepowodzeniem. Diety cud przestały być modne. Są męczące i nieskuteczne.*

*Teraz najbardziej trendy jest jedzenie dla przyjemności.*

MAGDALENA DEREWICKA

## UCZTOWANIE NA ŚNIADANIE

Duże śniadanie to konieczność, szczególnie jeśli dbasz o linię, ponieważ usprawnia metabolizm na cały dzień. Uwielbiasz jajecznicę? Zrób ją tak, aby nie odłożyła się w postaci wałeczków w talii. Zamiast trzech pełnych jaj użyj jednego całego i dwóch białek, dodaj plaster boczków lub, jeśli wolisz, kilka plasterków wędliny. W ten sposób wzbogacisz danie w białko, a ograniczysz tłuszcze nasycone. Jeśli wolisz słodką wersję śniadań – zrób muffinki na bazie maślanej, miodu, białek, mąki pełnoziarnistej i ciemnego kakao.

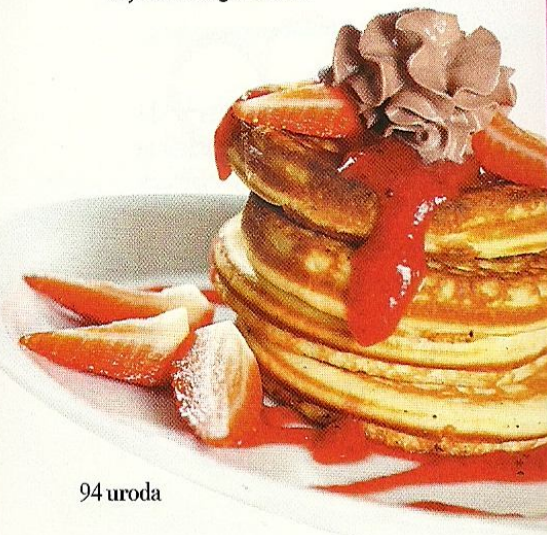
## WYSYPIAJ SIĘ

Sen to kolejna przyjemność, na którą powinnaś sobie pozwalać. Jeśli śpisz mniej niż 7 godzin, a twój sen jest przerywany, znacznie bardziej jesteś zagrożona nadwagą i otyłością. Zaburzony rytm snu powoduje nieprawidłowe wytwarzanie dwóch ważnych hormonów: greliny i leptyny. – Grelina informuje organizm o tym, że trzeba coś zjeść, a leptyna (wydzielana przez komórki tłuszczowe) o tym, że należy przestać – wyjaśnia Anna Słomkowska, dietetyk z poradni dietetycznej Vita Clinic Sopot. Przemęczenie i niewyspanie powodują, że organizm wytwarza w większych ilościach grelinę i w ten sposób zmusza nas do jedzenia. Wtedy najczęściej rzuca się na niezdrowe zapychacze, np. fast foody.



## POBUDZAJĄCE ESPRESSO

Filizanka kawy to przyjemność, na którą możesz sobie pozwolić każdego dnia. Jeśli nie przepadasz za mocnym espresso, wybieraj latte. Zawarte w nim mleko wzbogaci dietę w wapń i witaminę D, które kawa zabiera kościom. Mała czarna (lub biała) zwiększa sprawność umysłową i fizyczną. Jest bogata w antyoksydanty likwidujące wolne rodniki, zwiększa wydzielanie neuroprzekazników, takich jak serotonina, dopamina i adrenalina, które wpływają na usprawnienie myślenia i zmniejszają zmęczenie. Kawa lekko podwyższa metabolizm, co ułatwia odchudzanie, więc najlepiej zafundować sobie filiżankę espresso po obiedzie. Jeśli uprawiasz sport – wypij kawę przed ćwiczeniami. Wtedy będziesz bardziej skoncentrowana i wytrzymała.



## MIÓD NA OSŁODĘ

Ten naturalny smakołyk dzięki korzystnemu wpływowi na przemianę metaboliczną, pracę wątroby i dostarczanie organizmowi niezbędnej ilości kalorii zapewnia uczucie sytości na długo. Miód najszybciej uzupełnia niedobory energetyczne organizmu, więc jeśli lubisz słodką herbatę, zastąp cukier jego najzdrowszym odpowiednikiem – miodem. Jest bardziej kaloryczny niż słodziki, ale dostarcza witamin z grupy B, witamin A i C, poza tym ma działanie bakteriostatyczne i przeciwwzapalne.

## PYSZNY TWAROŻEK

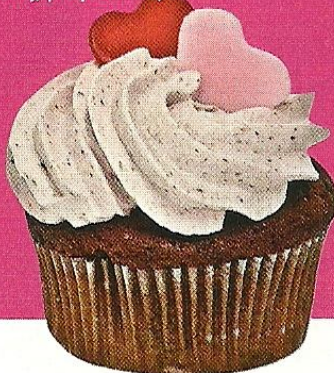
Jedzenie nabiału ma same korzyści. Białka w nim zawarte zmuszają organizm do cięższej pracy przy ich trawieniu, co zwiększa tempo metabolizmu nawet do 25%! Dodatkowo wapń i witamina D zawarte w produktach mlecznych nasilają spalanie tłuszczu w komórkach. Możesz więc jeść do woli wszystko to, co lubisz – sery twarogowe, jogurty, kefir i maślanki oraz mleko 1,5%–2%. Co jakiś czas warto zaszaleć, dodając do potraw trochę śmietany, na co dzień możesz zastąpić ją równie pysznym greckim jogurtem.

## SATYSFAKCJA Z JEDZENIA

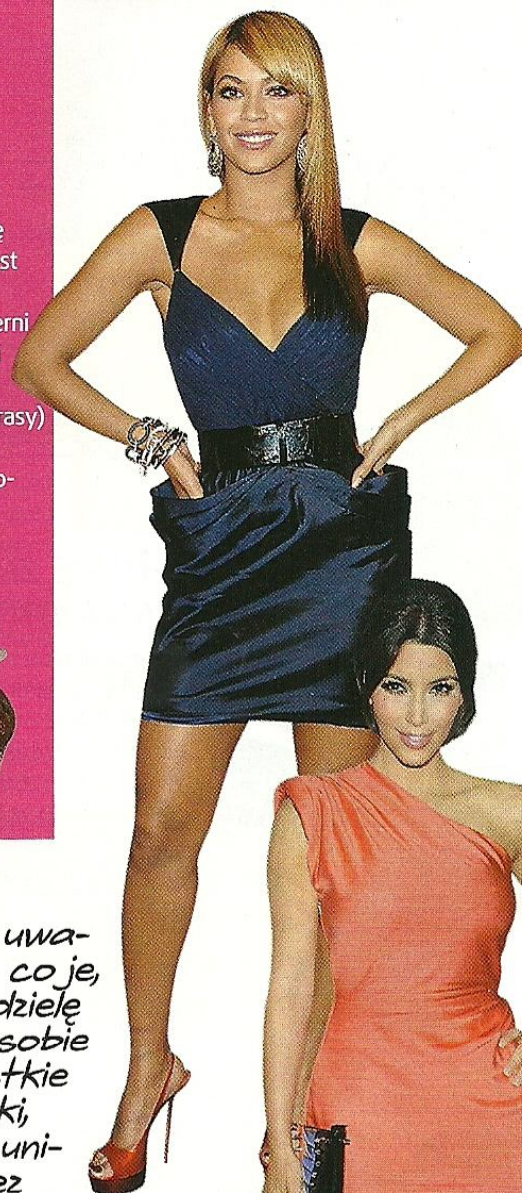
Nie musisz rezygnować z ulubionych przekąsek – wystarczy, że nauczysz się tego, jak i kiedy je jeść. Raz na tydzień pozwól sobie na przyjemność bez ograniczeń. Jeśli masz ochotę na paczkę chipsów albo ulubione ciasto, nie warto zastępować ich czymś innym, np. produktami typu light. Taki zamiennik pozbawi cię satysfakcji. Będziesz obsesyjnie myśleć o tym, na co masz ochotę, i w efekcie zjesz więcej, niż gdybyś od razu zaspokoiła potrzebę. Lepiej kontrolować zjadanie ulubionych przekąsek i pozwalać sobie na nie jeden dzień w tygodniu lub tylko w weekend, niż zastępować je ich odpowiednikami light.

## MAŁE, A CIESZY

„Nasze życie powinno składać się z przyjemności. Małe szczęście jest w zasięgu ręki, tuż za rogiem...”  
– z taką myślą założono sieć cukierni Lola's Cupcakes. Pyszne babeczki tej marki kupisz w Warszawie (ul. Przeskok 2 lok. 8 i CH Złote Tarasy) oraz – od niedawna – w Gdyni (ul. Przebendowskich róg Świerkowej, przy CH Klif).



*Beyoncé uważa na to, co je, ale w niedzielę pozwala sobie na wszystkie przysmaki, których uniknęła przez cały tydzień.*



**WYBIERAJ TO, CO NAJLEPSZE.** Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, nie pędź do automatu po batonik, ale zaplanuj wyjście do dobrej restauracji i tam zjedz porcję crème brûlée albo panna cotta. Lepiej od czasu do czasu zjeść pyszną bombę kaloryczną, niż zapychać się słodkimi śmieciowymi przekąskami.

## LUNCH Z DESEREM

60% dziennej dawki kalorii powinien zawierać posiłek spożywany przed godziną 14. Dzięki temu unikniesz ataku głodu wieczorem i twoja kolacja nie będzie tak obfita. W porze lunchu możesz pozwolić sobie na wiele. Zjedz duże danie, a na koniec zamów deser. Wybierz ciasto drożdżowe, pudding, kilka kostek gorzkiej czekolady, kisiel lub galaretkę z owocami. Nie warto podjadać słodczy między posiłkami, bo mamy tendencję do zjadania tyle, aż pocujemy się pełne. Po obiedzie nie zjesz ich dużo, bo już będziesz syta.

*Kim Kardashian zmieniła sposób odżywiania – nie chce schudnąć, ponieważ kocha swoje krągłości, ale chce być zdrowsza. Od czasu do czasu sięga po ulubioną granolę i fluście ciastka.*

