JEDZ LEKKO I ZDROWO

JEŚLI PO ZIMIE NIE MIEŚCISZ SIĘ W SWOJE ULUBIONE DŻINSY I NIE MASZ ENERGII, CZAS NA ZMIANY. NASZA WIOSENNA DIETA ZMIENI TWÓJ SPOSÓB ODŻYWIANIA I POMOŻE CI ODZYSKAĆ WSPANIAŁĄ FORMĘ.

KASIA ZIELONKA

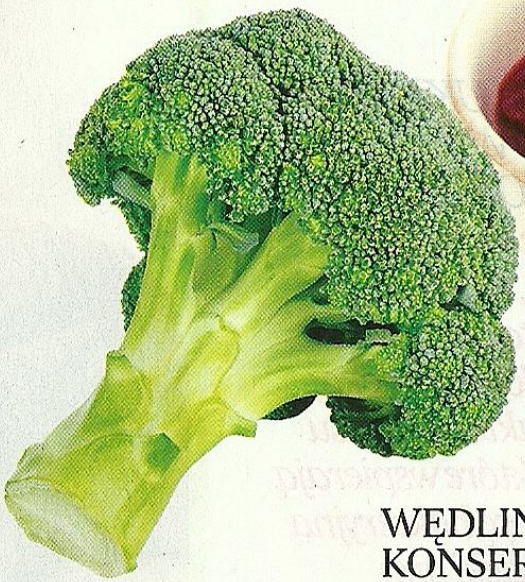
Pewnie nie raz słyszałaś, że doskonałym sposobem na odzyskanie energii i pozbycie się kilku kilogramów jest detoks. Nic bardziej błędnego. Detoks pojmowany jako rodzaj krótkiej monodiety lub głodówki, której zadaniem jest odprowadzenie z organizmu toksyn, nie jest sposobem ani na odchudzanie ani na oczyszczenie. Nic nie oczyści organizmu z toksyn lepiej, niż zrobi to on sam. Odpowiedni sposób żywienia może tylko ten proces wspomóc. „Wątroba, nerki, jelita, trzustka i układ limfatyczny przetwarzają i usuwają toksyny. Radzą sobie z niezdrowym jedzeniem, alkoholem i toksynami" – tłumaczy dietetyczka Anna Słomkowska (trojmiastodietetyk.pl). Natomiast detoks, nawet jeśli spowoduje niewielki spadek wagi, na pewno wywoła też efekt jo-jo, co oznacza zwiększenie, a nie zmniejszenie wagi wyjściowej. Mniej centymetrów w biodrach po detoksie może być efektem lekkiego odwodnienia, mniejszej ilości treści pokarmowej w jelitach, a także spalenia mięśni, a nie tkanki tłuszczowej. Podczas kilku dni diety organizm przyzwyczaja się do mniejszej ilości kalorii, spowalnia się metabolizm, co po zaprzestaniu diety skutkuje tyciem. Dlatego zamiast głodówki, proponujemy zamianę jadłospisu na zdrowszy i lżejszy.

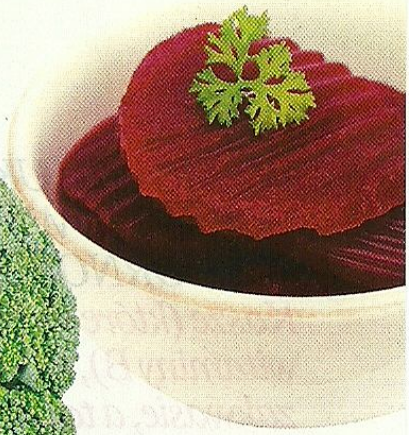
PRZEJMIJ KONTROLĘ

Dieta, która ma wspomóc układ pokarmowy, może trwać kilka tygodni, ale najlepiej żeby na trwale zmieniła twoje nawyki żywieniowe. Jedz produkty jak najmniej przetworzone, bogate w składniki odżywcze, a przy tym niezbyt kaloryczne. Zapomnij o fast foodach i przypadkowym jedzeniu. Obiady, które jesz w pracy, zapewne są zabielane białą mąką. Nie wiadomo też, ile jest w nich konserwantów. Przygotuj się na to, że spędzisz w kuchni więcej czasu, ale za to będziesz miała kontrolę nad tym, co jesz.

WARZYWA BEZ OGRANICZEŃ

Jak najczęściej sięgaj po surowe warzywa. Są na tyle niskokaloryczne, że możesz je jeść w dowolnych ilościach. Zawierają dużo błonnika, który wspomaga pracę układu trawiennego. Błonnik reguluje również poziom cukru we krwi. Jest to ważne, bo stały poziom cukru zapobiega spadkom energii i atakom głodu. Nie grozi ci wtedy osłabienie czy potrzeba sięgnięcia po coś słodkiego. „Do diety warto włączyć jak najwięcej różnych warzyw dostępnych na rynku, ze szczególnym uwzględnieniem buraków, które zawierają dużo kwasu foliowego i żelaza. Dobre krążenie i krew bogata w żelazo przyczynia się do lepszego dotlenienia organizmu. Dzięki temu zwiększy się twoja koncentracja i będziesz miała więcej energii" – tłumaczy Anna Słomkowska. Jedz brokuły, które mają bardzo mało kalorii i w których jest dużo błonnika, żelaza, potasu oraz wapnia. Nie zapomnij też o selerze, który działa moczopędnie przez co usprawnia pracę nerek.





WĘDLINY BEZ KONSERWANTÓW

Z mięs wybieraj drób przygotowany bez skóry, najlepiej gotowany lub pieczony. Jedz ryby morskie, które mają białe mięso np. dorsza lub grasicę. Oleiste ryby takie jak łosoś, makrela, czy pstrąg, co prawda są bardziej kaloryczne, ale zawierają dużo zdrowych tłuszczy nienasyconych, a także witaminy A i B, które najlepiej przyswajane są właśnie w ich obecności. „Jeśli chodzi o wędliny, w supermarkecie trudno znaleźć takie, które nie są nafaszerowane konserwantami. Najmniej konserwantów mają wędliny gotowane lub pieczone. Wybieraj te, na których widoczne są włókna mięsa. Świadczą o tym, że zostały one przygotowane z jednego kawałka. Jeśli chcesz mieć pewność co do ich jakości, możesz je przygotować sama. Pierś z indyka czy kurczaka upieczona w świeżych ziołach, będzie doskonałym rozwiązaniem" – radzi Anna Słomkowska. ▷

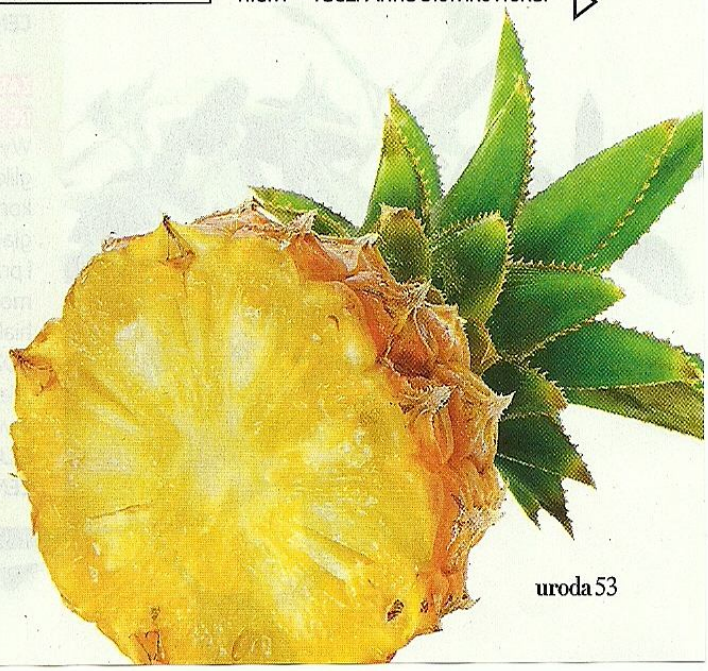
NIGDY NIE BĄDŹ GŁODNA

Zjadaj 5 małych posiłków dziennie. Zostaw sobie trochę luzu w żołądku, ale też nie czekaj aż bardzo zgłodniejesz. Głodzenie się na zmianę z jedzeniem obfitych posiłków, powoduje rozregulowanie metabolizmu i zmusza organizm do magazynowania tłuszczu. Pij co najmniej litr wody mineralnej dziennie. Nie zastępuj jej herbatą, kawą, ani napojami typu light.

REKLAMA

OWOCE Z UMIAREM

Owoce zawierają równie dużo błonnika co warzywa i dlatego warto też czasem po nie sięgać. Jednak ze względu na dużą zawartość cukru, jedz je z umiarem. Warte polecenia są jabłka, w których znajduje się kwas winny wspomagający trawienie. Wybieraj też owoce, które zawierają dużo wody jak np. melony czy arbuzy – są mniej kaloryczne i stymulują nerki do pracy. W ananasach znajdziesz dużo bromeliny – enzymu, który ułatwia trawienie białka. Sięgaj po owoce cytrusowe i granaty bogate w witaminę C, która dodaje energii, wpływa na układ odpornościowy, krwionośny i dobre samopoczucie.

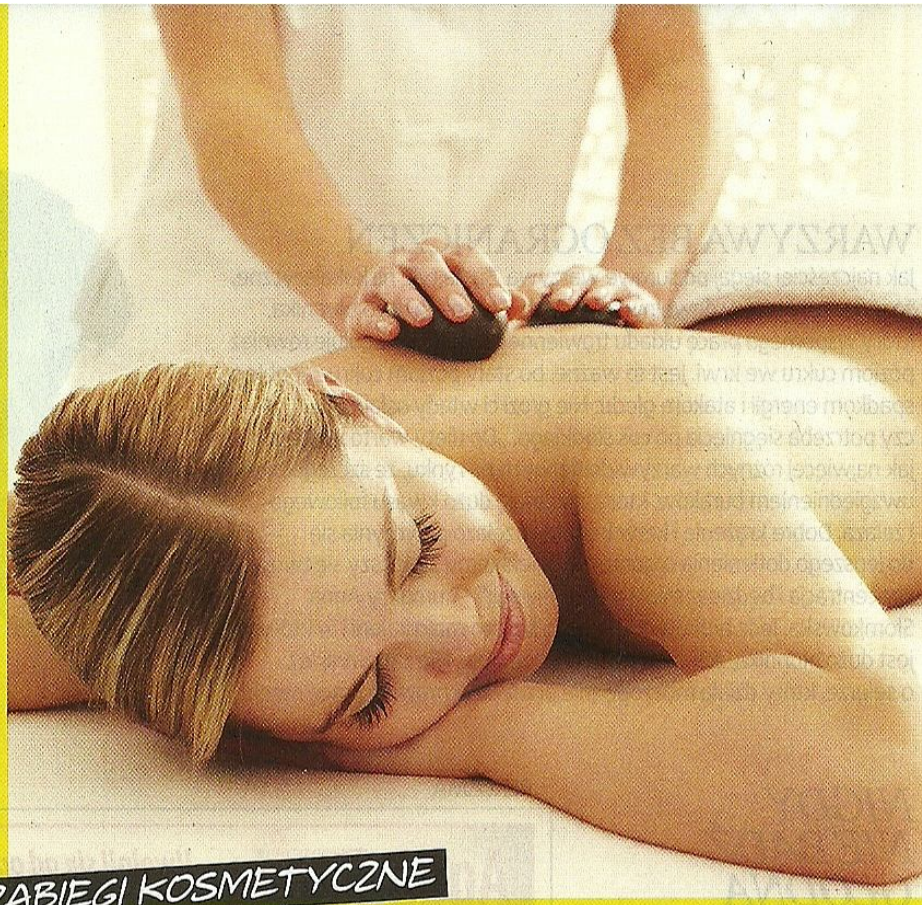


WZMOCNIJ UKŁAD POKARMOWY I ODPORNOŚCIOWY

Kasze (które są źródłem witaminy B), chleb na zakwasie, a także kefir, zsiadłe i acidofilne mleko, zawierają bakterie kwasu mlekowego, które wspierają naturalną florę bakteryjną w jelitach. Dzięki nim wzmacniasz przewód pokarmowy i swoją odporność.

MIESZAJ PRZYPRAWY

Zwróć uwagę na przyprawy, które dosypujesz do dań. Unikaj mieszanek z glutaminianem sodu, który wzmacnia smak potraw. Nie jest on niebezpieczny, ale w nadmiarze może być przyczyną bólów głowy i duszności. Smak potraw poprawiaj naturalnymi przyprawami. Tymianek i kminek pomagają w niestrawnościach, czosnek poprawia krążenie, a pieprz kajeński wspomaga odchudzanie. Zarówno korzeń, jak i natka pietruszki, są bogate w witaminę C, mają także bardzo dobry wpływ na nerki i ułatwiają trawienie.



ZABIEGI KOSMETYCZNE

ZADBAJ O SIEBIE! WIOSENNĄ DIETĘ WARTO POŁĄCZYĆ Z ZABIEGAMI O DZIAŁANIU RELAKSUJĄCYM I WYSZCZUPLAJĄCYM.

DRENAŻ LIMFATYCZNY „SLIDE STYLER"

Drenaż przy pomocy urządzenia Slide Styler pobudza krążenie limfy. W czasie zabiegu delikatny nacisk wywierany jest najpierw na stawy skokowe, łydki, kolana, pośladki aż do talii. Po zabiegu znikają obrzmienia i obrzęki nóg, ustępuje uczucie ociężałości. Przemiana materii zostaje pobudzona do prawidłowego działania.

GDZIE: Elite Centrum Laseroterapii, ul. Pereca 2, www.elite.waw.pl
CZAS: 1 godz.
CENA: 180 zł

ZABIEG ZŁUSZCZAJĄCO-REGENERUJĄCY „BODY STARTER"

Wykorzystywane do zabiegu kwasy glikolowy i salicylowy złuszczają komórki naskórka, pozostawiają skórę gładką, poprawiają jej ukrwienie i przygotowują do pielęgnacji. Algi morskie, sole mineralne i kwas hialuronowy doskonale nawilżają ciało.

GDZIE: Instytut Zdrowia i Urody „Feniks", ul. Giełdowa 4a lokal U2, www.spafeniks.pl
CZAS: 1,15 godz.
CENA: 170 zł

ZABIEG RELAKSUJĄCY „JAPOŃSKA WIŚNIA"

Zabieg idealny dla osób przemęczonych. Receptury preparatów oparte zostały na składnikach pochodzących z Japonii czyli ekstraktu z kwiatów wiśni, błękitnego lotosu i olejku ryżowego. Piękny zapach działa kojąco na skórę i zmysły. Podczas zabiegu wykonywany jest masaż gorącymi kamieniami, który łagodzi bóle i napięcia mięśniowe, poprawia krążenie, uspokaja i pozwala się zrelaksować.

GDZIE: Instytut Urody BANDI, ul. Bruna 9 lok 1, www.bandi.pl
CZAS: 2 godz.
CENA: 250 zł

ZABIEG WYSZCZUPLAJĄCY „ALGO SLIMMING"

Ekspresowy zabieg Thalgo na bazie mikronizowanej algi morskiej bogatej w minerały, witaminy i mikroelementy. Zabieg odświeża skórę, poprawia jej elastyczność i jędrność, dodaje witalności oraz odżywia. Skóra odzyskuje gładkość i witalność.

GDZIE: www.thalgo.pl
CZAS: 90 min.
CENA: ok. 250 zł

LEPIEJ UNIKAJ:

✓**KOFEINY W NAPOJACH GAZOWANYCH, NIE PRZESADZAJ TEŻ Z KAWĄ.** Zbyt duża ilość kofeiny może się przyczyniać do złego samopoczucia. Organizm przyzwyczaja się do coraz większych jej ilości i zamiast po wodę sięgasz po kolejną kawę wierząc, że cię obudzi. Możesz się przez to czuć rozdrażniona, mieć trudności z koncentracją i z zasypianiem.

✓**MIĘSA WIEPRZOWEGO I TŁUSTYCH PRZETWORÓW MIĘSNYCH NP. KIEŁBASY.** Organizm musi wykonać dużą pracę, żeby strawić tego typu produkty i trwa to bardzo długo. Poza tym zawierają one tłuszcze nasycone, które są niebezpieczne dla układu krążenia i osłabiają metabolizm.

✓**BIAŁEJ MĄKI I BIAŁEGO RYŻU.** Są one produktami rafinowanymi, pozbawionymi witamin i soli mineralnych. Wyroby z nich tylko zapychają żołądek, ale niczego nie wnoszą do organizmu. Zamiast nich wybieraj ryż brązowy i pieczywo np. z mąki żytniej lub razowej.

✓**ŻYWNOŚCI PRZETWORZONEJ.** W zupkach z torebki, konserwach, gotowych daniach, a także keczupie i musztardzie nie znajdziesz składników odżywczych. Jest w nich natomiast dużo soli, która przyczynia się do chorób nerek.

FOT.: FLASH PRESS MEDIA (2), PANI I HEK MEDIA (4)

UNIKAJ ALKOHOLU

Niepotrzebnie obciąża on wątrobę, która ma wtedy mniej siły i energii na usuwanie toksyn z organizmu. Podczas wiosennej diety dobrze jest w ogóle z niego zrezygnować. Jeśli nie chcesz tego robić, wybieraj białe wino, które z punktu widzenia wątroby jest najmniejszym złem. ❐

KONSULTACJA TEKSTU: ANNA ŚŁOMKOWSKA, DIETETYK, DORADCA DS.ŻYWIENIA I SUPLEMENTACJI W SPORCIE, TROJMIASTODIETETYK.PL