



202
SPRAWDZONE
KOSMETYKI



CZAS NA BLASK!
MASKI
ZŁUSZCZAJĄCE

INWAZJA
Kobiet
KOTÓW



BEAUTY
EXPERT

KWIECIEŃ 2012 NR 4
cena: 4,99 zł (w tym 8% VAT)

Uroda

www.magazyn.uroda.pl

PIĘKNE WŁOSY

Dlaczego
warto
zmieniać
fryzurę

ŚNIADANIE,
KTÓRE POMOŻE
CI SCHUDNAĆ

ANNA
DERESZOWSKA

„Udało mi się
oswoić
kompleksy”

NOWOCZESNA
PIELĘGNACJA

Wzmocnij
działanie
kremu

Bądź sexy na wiosnę!

- ★ jak zrobić słodkie, pastelowe makijaże
- ★ test najmodniejszych różowych szminek
- ★ zabiegi z keratyną – sposób na proste, zdrowe włosy



ŚNIADANIE

które odchudza

Nie omijaj tego posiłku nawet, jeśli jesteś na diecie – a właściwie szczególnie wtedy. Odpowiednio skomponowane śniadanie sprawi, że szybciej stracisz niechciane kilogramy. JOLA ZAKROCKA

Jajka w koszulkach ze szparagami i parmezanem (ulubione danie Hugh Granta!)

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB:

2 pęczki szparagów
sól morską i świeżo zmielony pieprz
4 świeże organiczne jajka
tarty parmezan, oliwa z oliwek

Ułóż szparagi na rozgrzanym grillu, posyp solą, pieprzem, skrop oliwą. Grilluj przez 10 minut.

W garnku zagotuj wodę. Gdy będzie wrząca, zamieszaj ją, aby utworzyć wir i w sam środek wbij jajko. Ugotuj po kolei wszystkie jajka (3-4 minuty każde). Podawaj jajka ze szparagami, posypane startym parmezanem.



Wartościowe śniadanie to niezastąpiona broń w walce z nadwagą – uważa dietetyk Anna Słomkowska z poradni Trójmiasto Dietetyk. – „Dzięki niemu zwiększa się metabolizm, spada ryzyko nagłego niedocukrzenia i pochłaniania mnóstwa niechcianych (i tuczających) przekąsek. Gdy będziesz syta od rana, zjesz mniejsze porcje w ciągu dnia”. Naukowcy, którzy prowadzili badania wśród osób walczących z nadwagą, dowiedli, że osoby codziennie zjadające śniadanie są aż o 50 proc. mniej narażone na ryzyko wystąpienia otyłości w porównaniu z tymi, które nie jadają tego posiłku. Jeśli więc zależy ci na smukłej sylwetce, zacznij dzień od zjedzenia czegoś wartościowego. Nie może być to jednak posiłek sporządzony z przypadkowych produktów. Jak go odpowiednio skomponować, radzi James Duigan, autor diety „Clean & Lean” (wyd. Kale Books, www.kylebooks.com), według której odżywia się m.in. seksowna i bardzo szczupła Elle Macpherson. Postanowiliśmy skorzystać z jego podpowiedzi i podzielić się z tobą jego wskazówkami.

PORANNA DAWKA ENERGII

Kiedy budzisz się rano, od ostatniego posiłku minęło wiele godzin. To najdłuższa przerwa pomiędzy posiłkami w ciągu całej doby. I nawet, jeśli nie czujesz się głodna, warto dostarczyć organizmowi solidną dawkę energii po to, aby dobrze rozpocząć dzień. „Dobre śniadanie zapewni ci wspaniały nastrój, da mnóstwo energii i zamieni twoje ciało w maszynę do spalania tłuszczu na cały nadchodzący dzień. To, co zjesz rano, wpłynie na sposób, w jaki organizm będzie przez kolejne godziny radził sobie z tłuszczem” – przekonuje James Duigan. – „Jeśli jednak źle skomponujesz śniadanie, cały dzień będziesz czuła zapotrzebowanie na cukier, a twoja energia i dobry nastrój szybko przeminą”. Dlaczego? Anna Słomkowska tłumaczy, że dzieje się tak, ponieważ organizm zaczyna spowalniać metabolizm, jeśli nie otrzyma odpowiedniej porcji energii już w pierwszej godzinie po przebudzeniu. I dodaje, że śniadanie powinno pokrywać 15-20 procent dziennego zapotrzebowania energetycznego. Poranna głodówka nie ułatwi chudnięcia – wręcz przeciwnie. Metabolizm pozostanie w stanie spoczynkowym, a większość dostarczonych później organizmowi kalorii, zamiast zostać przetworzona na energię, będzie zmagazynowana w postaci tłuszczu. A ponieważ głód jest złym doradcą, łatwiej dasz się skusić na niezdrowe, tłuczące przekąski – słodczyce, fast foody itp.



Doskonała owsianka

SKŁADNIKI:

- 250 ml mleka (możesz zastąpić je mlekiem ryżowym, mlekiem sojowym lub wodą)
- 35 g płatków owsianych
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1/2 łyżeczki startej skórki pomarańczowej
- 1 łyżeczka płatków migdałowych

Wsyp płatki do wybranego płynu, dodaj cynamon, skórkę pomarańczową i gotuj, ciągle mieszając, przez 5 minut. Przed podaniem posyp owocami i płatkami migdałów.

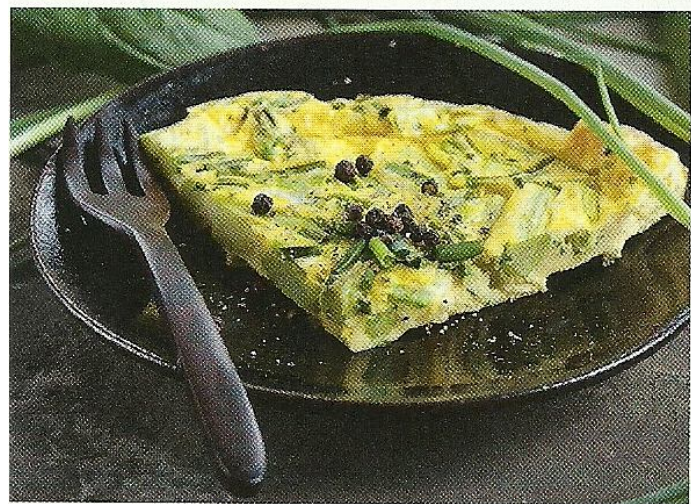


„NIE” DLA SŁODKOŚCI

James Duigan uważa, że specjaliści od reklamy i marketingu skłaniają nas do przyjmowania złych nawyków, zachwalając śniadaniowe słodkości. Tymczasem miseczka słodkich, zbożowych chrupiek albo pszenny tost z dżemem czy kremem czekoladowym to najgorsze, co możesz zjeść na śniadanie. Taki posiłek dostarczy ci góry cukru, za to żadnych protein (no, chyba że chrupki zjesz z mlekiem, wówczas będzie ich odrobina). Wydawać by się mogło, że najgorsze są wysokosłodzone chrupki, przeznaczone dla dzieci. Ale przetworzone płatki, które wydają nam się zdrowe i niezagrażające sylwetce, nie są dużo lepsze – wystarczy spojrzeć na tabele kaloryczne i ocenić ilość zawartego w nich cukru. „Naprawdę dobra i wartościowa jest tylko owsianka” – uważa James Duigan. – „Jedz ją z orzechami, ziarnami i owocami jagodowymi” – podpowiada. „Jeśli jednak rozpoczniesz dzień od miseczki słodkich chrupiek, gwarantuję, że już przed południem będziesz głodna, zmęczona i zaczniesz się rozglądać za jakąś słodką przekąską, która doda ci energii.”

POKOCHAJ BIAŁKO

„Moje ulubione śniadanie składa się z czystych, nieprzetworzonych protein, najlepiej w postaci ryb, jajek, kurczaka, a nawet steka” – zdradza James Duigan. Do tego radzi dodać garść zieleniny. „Tak, brzmi to dziwnie – przyznaje – ale przekonasz się, że to najlepsze, co możesz zjeść”.



Omlot z białek i koziego sera

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB:

- 4 żółtka jajek organicznych
- 4 białka jajek organicznych
- 100 g miękkiego sera koziego
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

W miseczce roztrzep żółtka, dodaj ser, sól i pieprz. Ubij pianę z białek i dodaj ją do masy serowo-jajecznej. Podgrzej oliwę na patelni i wylej na nią przygotowaną masę. Maż przez dwie minuty, potem przekręć lub złóż na pół i dosmażaj jeszcze przez kolejne 2-3 minuty.



Elle Macpherson od lat odżywia się zgodnie z zasadami Clean&Lean.

Przekonała się, że jedzenie wartościowych pokarmów zapewnia doskonale samopoczucie i pomaga utrzymać fantastyczną sylwetkę.

Zestawienie dań bogatych w białko oraz warzyw stanowi najlepszą śniadaniową kombinację. Zapewni ci uczucie sytości na długie godziny, utrzymując jednocześnie metabolizm na wysokim poziomie. Warzywa będą doskonałym źródłem witamin i błonnika, dzięki czemu nie tylko wpłyną na świetny wygląd twojej sylwetki, lecz przyczynią się do poprawy twojego zdrowia i samopoczucia. Jeśli do tej pory jadłaś śniadania na słodko, przestawienie się na inny sposób żywienia nie będzie proste. Warto jednak wytrwać przez kilka dni. Poczujesz się znacznie lepiej, waga nie wzrośnie, (a z czasem zacznie spadać) i zaczniesz przekonywać się do nowych smaków. Nie przerażaj się, że od jutra twoje śniadanie będzie przypominało obiad. Kurczaka możesz wcześniej upiec, a rano zjeść go na zimno, pokrojonego w cienkie plasterki. Jeśli jedzenie mięsa o poranku cię nie przekonuje, wybieraj typowe śniadaniowe potrawy, np. jajecznicę z kilkoma plasterkami awokado, albo rybę, np. wędzonego łososia.

NAWILŻANIE NA ŚNIADANIE

Budzisz się odwodniona, dlatego pierwszą rzeczą, po jaką sięgniesz, powinna być szklanka wody. Idealna byłaby letnia woda z odrobiną soku z cytryny – to napój, który doskonale oczyszcza z toksyn i błyskawicznie nawadnia organizm. Gdy brakuje ci czasu na przygotowanie go, miej chociaż przy łóżku szklankę niegazowanej wody i napij się jej zaraz po przebudzeniu. To da organizmowi sygnał, że należy podkręcić metabolizm. Jeśli potem, w ciągu godziny, zjesz pełnowartościowe śniadanie, przemiana materii osiągnie optymalny poziom. Innym doskonałym napojem, którym warto delektować się o poranku, jest zielona herbata. Zawiera kofeinę, więc pomaga szybciej stanąć na nogi i z energią rozpocząć dzień. Przyspieszając metabolizm wspomaga prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zrzucanie zbędnych kilogramów. Jeśli lubisz kawę, ona też jest OK. Warto jednak ograniczyć się do wypicia dwóch filiżanek w ciągu dnia. Większa ilość kawy prowadzi do nadmiernego pobudzenia, wyzwala stres, powodując wydzielanie kortyzolu, a ten z kolei sprzyja gromadzeniu tłuszczu.

Modelka nie lubi drastycznych diet ani harówki na siłowni. Dlatego wyważona dieta autorstwa Jamesa Duigana okazała się dla niej idealna.

Dobre i złe śniadania

ZŁE	LEPSZE	NAJLEPSZE
<p>Tost pszenny z dżemem. DLACZEGO? Taka węglowodanowa bomba sprawi, że zaraz po śniadaniu będziesz głodna i ociężała.</p> 	<p>Pełnoziarniste pieczywo i owoce. DLACZEGO? Ponieważ zestaw ten zawiera dużo więcej błonnika.</p> 	<p>Chrupki chlebek żytni z organicznym masłem orzechowym. DLACZEGO? To doskonała kompozycja tłuszczów oraz węglowodanów powoli uwalniających energię.</p>
<p>Jogurty owocowe lub gotowe jogurty z muesli. DLACZEGO? Zawierają mnóstwo ukrytego cukru.</p>	<p>Organiczny jogurt naturalny z owocami. DLACZEGO? Jogurt naturalny jest o wiele zdrowszy, ale owoce zawierają dużo cukru.</p>	<p>Naturalny, pełnotłusty organiczny jogurt z jagodami i mieszanką orzechów. DLACZEGO? To idealny zestaw protein, tłuszczów, węglowodanów, witamin i minerałów.</p>
<p>Jajecznica ze smażonym bekonem lub kiełbaskami DLACZEGO? Zawiera mnóstwo soli i nasyconych tłuszczu.</p> 	<p>Jajka w koszulkach, grillowany bekon i kiełbaski. DLACZEGO? Grillowanie potraw pomaga zredukować zawartość tłuszczów nasyconych o ok. 25 procent.</p>	<p>Jajka gotowane na miękko, grillowane kiełbaski organiczne i szpinak lub jarmuż gotowany na parze. DLACZEGO? Szpinak i jarmuż dostarczają mnóstwo wartościowych składników, a organiczne kiełbaski nie zawierają szkodliwych azotanów.</p>

SZCZUŁA I OCZYSZCZONA

Śniadania, według Jamesa Duigana, to jeden z ważniejszych elementów zalecanej przez niego diety. Podkreśla on jednak, że ich wartość zależy od rodzaju użytych składników. Dlatego zaleca wybieranie wyłącznie produktów, które pasują do zasady Clean&Lean, czyli naturalnych, nieprzetworzonych, takich, które nie będą obciążały organizmu toksynami. „Unikanie toksyn, które gromadzone są w komórkach tłuszczowych, to najważniejsza zasada diety Clean&Lean” – wyjaśnia James. – „Jeśli się odchudzasz, tłuszcz zostaje spalony, jednak toksyny pozostają w organizmie. To dlatego możesz czuć się zmęczona, osłabiona, mieć bóle głowy. Twoje ciało będzie więc szukało miejsca do zmagazynowania toksyn i znów zacznie odkładać tłuszcz. Znajdziesz się w zamkniętym kręgu”. Natomiast wybierając „czyste”, niezawierające toksyn produkty, łatwiej zrzucisz i utrzymasz wymarzoną wagę.

Oto wskazówki, dzięki którym rozpoznasz „czyste”, zdrowe pokarmy:

- ✓ Wyglądają tak, jak w naturze – np. nieprzetworzone owoce i warzywa są ok, ale smażone chipsy albo słodzone dżemy już nie.
- ✓ Nie dodano do nich polepszaczy smaku albo sztucznych barwników.
- ✓ Mają krótki termin trwałości (co oznacza, że nie dodano do nich konserwantów).
- ✓ Zawierają niewiele składników.
- ✓ Na liście składników cukier nie zajmuje jednego z pierwszych miejsc.