

Da li ste isprobali baš sve metode mršavljenja?



Ana Vučković
viši dijetetičar-nutricionista



Daliborka Janić
dipl. psiholog, konsultant
zdravije ishrane,
MAV tehničar



Verujemo da znate da se uravnoteženim pristupom ishrani - bez gladovanja i tzv. brzih dijeta - mesečno može sigurno smršati 3-5kg. Višak od 9-15kg nestaje za tri meseca, dok je za višak od 18-30kg potrebno šest meseci da se zdravo istopi. Ključ trajnog mršavljenja je održati dobar metabolizam. Možda ne znate, napad gladi se javlja, recimo, ako se ne unosi dovoljna količina proteina. Zato je važno naći pravu meru i imati zdrave proteinske užine, koje se, nakon analize nivoa i tipa masnoća u telu, određuju za svakog posebno.

Danas se ljudi često žale na probavne probleme, konstipaciju, gojaznost. Industrijski prerađena hrana, grickalice, džank i fast fud slabe prirodnu sposobnost varenja i to je jedan od razloga što se za mnoge bolesti današnjice nije znalo u prošlosti.

Probavni problemi se korišćenjem ishrane sa biljnim vlaknima rešavaju na lak način. Njihov ogroman značaj za čišćenje organizma ogleda se u tome što prolaze kroz želudac, creva, debelo crevo i upijaju ne-svarene ostatke hrane - toksine i ostale otpadne stvari - a potom ih putem stolice izbacuju napolje.

Kako smršati zdravo i trajno

Znajte, odgovarajući unos biljnih vlakana u organizam smanjuje vreme zadržavanja hrane u crevnom traktu, ubrzava prolazak hrane i imati detoksikacijsku ulogu.

Istraživanja pokazuju da je nedostatak ovih vlakana u hrani osnovni uzrok mnogih probavnih problema. Kada probavni sistem počne bolje funkcionisati, masnoće se tope, otpadne tvari izlaze iz tela i dolazi i do smanjenja težine - a to je upravo zdravo mršavljenje.

Tope se kilogrami... a ne odričem se hrane

Moguće? Da! Kako? Veoma je važno tokom procesa čišćenja organizma (eliminacije toksina) i istovremenog mršavljenja - gubljenja viškova masnoća - da osoba uživa i da je zadovoljna. Nezdravo je mučiti se glađu, to može dati samo privremene efekte. Telo je hram gospodnji - po

ZAŠTO NE (hirovite) dijete

One štete metabolizmu, iscrpljuju ćelije i njihov efekat je kratkoročan. Jedina istinski delotvorna metoda je da osigurate optimalnu ishranu za svoj telesni tip (koji se određuje u konsultacijama), a ne iscrpljivanje glađu.

Svetom pismu, i jako je važno odnositi se prema svom telu sa puno ljubavi, jer će nam ono to višestruko vratiti kroz dobro zdravlje i vitalnost. Obroci treba da same svojim izgledom i ukusom i da obezbeđuju telu neophodne hranljive materije.

Kod gubljenja kilograma važan je i stav prema hrani. Pozitivnije deluje misao da će uneta hrana brzo biti pretvorena u energiju, nego da će se obrok brzo pretvoriti u masno tkivo.

Još neka pravila?

1 Treba izbeći stres tokom jela i boraviti u prijatnoj atmosferi. Opuštanje tokom dana je bitan činilac za oporavak telesnih ćelija.

2 Za početak dopustite sebi da se isključite na 10-tak minuta. Zatvorite oči i oslušajte svoje disanje. Postoji niz relaksacionih tehnika koje pomažu telu da se brže oslobodi toksina i da se revitališe kako fizički, tako i psihički. Tip tehnike za relaksaciju se takođe može posebno odrediti za svakog pojedinca.

3 Treba takođe omogućiti redovno vežbanje i dovoljan unos tečnosti - vode

Postoje dodaci ishrani, ali i obroci osmišljeni tako da obezbede dnevno neophodan unos potrebnih hranljivih materija na kvalitetan način, što pruža zdrav pristup gubljenju viška kilograma bez gladovanja, i saniranje ozbiljnijih zdravstvenih problema kao što je npr. dijabet 2, artritis...

O tome više u razgovoru sa Anom i Daliborkom:
065/626-8000, 063/10-333-60

Ono najbolje u hrani