

Odchudzanie nie musi kojarzyć się z głodówką i rezygnacją ze wszystkich ulubionych potraw. Dietetyczne triki i zdrowe nawyki pozwalają oszukać żołądek i nasycić zmysły.

Jeśli nie masz ochoty na codzienne spotkania z wagą i centymetrem, nie musisz tego robić – z kilku powodów. Po pierwsze, na trwałe efekty diety zawsze trzeba poczekać, więc codzienny stres związany z niewielkimi wahaniami wagi nie wpływa pozytywnie na motywację. Po drugie, czas związany z wpatrywaniem się w cyferki lepiej poświęcić na coś innego – choćby na przeprogramowanie myślenia i zmianę przyzwyczajeń.

### **Zdrowe nawyki...**

Mózg potrzebuje zaledwie 21 dni, aby odejść od zbędnych przyzwyczajeń i zastąpić je nowymi – nie trzeba więc być radykalnym, wystarczy stopniowa zmiana nawyków. Jeśli nie wyobrażasz sobie gorzkiej kawy czy herbaty – wypróbuj słodzik, a najlepiej systematycznie zmniejszaj ilość używanego cukru. Nawet nie zauważysz, jak całkowicie wyeliminujesz go ze swojego menu. Nie narażaj się także na obecność słodczy w swoim otoczeniu – postaraj się, aby przysłowiowy talerz z ciastkami nie stał w wyeksponowanym miejscu. W ten sposób unikniesz pokus, a jeśli najdzie Cię ochota na małe grzeszki – pozwól sobie na nie, chociaż oczywiście z rozsądkiem. Może rozwiązaniem jest ustalenie sobie dnia, w którym bez wyrzutów sumienia zjesz kawałek czekolady? Unikaj gotowych posiłków i wilczego głodu - zjesz trzy razy więcej niż potrzebne, aby go zaspokoić. Regularne posiłki kilka razy dziennie to podstawa przyspieszenia metabolizmu i racjonalnej utraty wagi. Pamiętaj też, żeby jeść powoli - trawienie zaczyna się już w jamie ustnej!

### **...dietetyczne triki**

Powoli przyzwyczajaj żołądek do mniejszych porcji – po kilkunastu dniach przestanie domagać się więcej, ponieważ ten organ ma to do siebie, że szybko się kurczy. Zrezygnuj także z ogromnych talerzy, na których nawet normalny posiłek wygląda mało zachęcająco – przechytysz oczy i mózg. Wspomóż się suplementami diety – najlepiej takimi, które zawierają ocet jabłkowy - w naturalnym sposób hamuje on apetyt, wspomaga metabolizm i usuwanie szkodliwych produktów. W ten sposób pomożesz swojemu organizmowi wejść na odpowiednie tory. Wybierz sprawdzone i bezpieczny preparat, np. Cidrex Plus (Vitana), który poza octem jabłkowym zawiera ekstrakt z zielonej herbaty podwyższającej termogenezę (spalanie tłuszczu) oraz np. witaminę B6 mającą wpływ na przemianę tłuszczów i węglowodanów. Oczywiście nie wybieraj się na zakupy z pustym brzuchem i spożywaj dużo płynnych potraw - udowodniono, że osoby, które zaczynają posiłek od lekkiej zupy zjadają ok. 26 % mniej dania głównego. Dlaczego? Zupa zaspokaja pierwszy głód, a do tego zawiera sporo błonnika, który doskonale syci i zapełnia żołądek.

### **PR SOLUTION**