Operacja bikini, przygotuj sylwetkę do lata!

Data publikacji: 16.06.2015 7:30

Chcesz wysmuklić swoją sylwetkę przed wakacjami? Nie działaj pochopnie! Tylko dobry plan i właściwa metoda gwarantują sukces!

Marzenia o szczupłej sylwetce powracają najczęściej wraz z nadejściem ciepłych i słonecznych dni. Zabieramy się wtedy za szukanie metody, która szybko pomoże nam uporać się ze zbędnymi kilogramami. Sposobów na niechciany tłuszczyk znajdujemy wiele: „diety cud", głodówki i wycieńczające ćwiczenia mają nam pomóc w osiągnięciu upragnionej wagi. Jednak Uwaga! Nie tędy droga. Przypadkowe kuracje mogą negatywnie odbić się na naszym zdrowiu, spowolnić metabolizm oraz skutkować efektem jo-jo.

Skorzystaj z pomocy specjalisty
Naszą „operację bikini" zacznijmy więc od **konsultacji z dietetykiem**, który przeprowadzi dokładny wywiad dietetyczny, dokona niezbędnych pomiarów ciała, a także wykona badanie zwartości tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej w organizmie. Ustali tym samym przyczynę nadmiaru kilogramów i na tej podstawie opracuje indywidualny plan kuracji, oparty na odpowiedniej diecie i suplementacji, która wspomoże cały proces. Będzie też nieocenionym wsparciem psychicznym i doskonałą motywacją, gdy już zdecydujemy się na walkę ze zbędnymi kilogramami.

Nie oczekuj spektakularnych efektów w krótkim czasie
Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) prawidłowe tempo chudnięcia niezagrażające naszemu zdrowiu wynosi od 0,5 do 1 kilograma tygodniowo. Lepiej więc wcześniej zacznijmy przygotowania do lata, zwłaszcza że wyniki każdej diety zależą od wielu indywidualnych czynników. - *Tempo metabolizmu zwalania wraz z upływem lat, dlatego dużo łatwiej jest schudnąć młodszym osobom, ale także tym, które nigdy wcześniej się nie odchudzały. Przebyte choroby przyjmowane leki i brak aktywności fizycznej znacznie spowalniają utratę kilogramów* – mówi Barbara Filak, dietetyk Naturhouse w Cieszynie.

Cele operacyjne
Aby „operacja bikini" odniosła sukces, musimy zastanowić się nad naszym stylem życia i dotychczasowymi nawykami żywieniowymi. W swoim codziennym jadłospisie musimy wprowadzić zmiany, które zaowocują osiągnięciem celu, czyli zgrabnej sylwetki. Oto rady dietetyka Naturhouse, które pomogą zrealizować przedwakacyjną misję:

1. **Pij około 1,5 litra wody dziennie.** To absolutne minimum, aby oczyścić organizm i przygotować go do lata. Odpowiednia ilość przyjmowanych płynów pozwala przyspieszyć przemianę materii i pozbyć się nagromadzonych w organizmie zapasów wody.
2. **Zamień wysoko przetworzone pokarmy na świeże warzywa i owoce**. Teraz nie masz wymówki – na straganach pojawia się ich coraz więcej. Zamień ciężkie smażone dania na lekką sałatkę z warzywami, a w ramach przekąski zamiast batonika wybierz np. jabłko.
3. **Napędzaj metabolizm.** Szczególnie teraz, gdy czasu do lata nie pozostało wiele, zadbaj o odpowiednią ilość błonnika w diecie i staraj się jeść regularnie 5 małych posiłków dziennie. To bardzo ważne, aby pilnować wyznaczonych godzin posiłków.
4. **Staraj się wykorzystać wolną chwilę na aktywność fizyczną.** Częste spacery, basen, zumba – zamień komunikację miejską na rower. Ruch nie tylko zapewni nam dobre samopoczucie, ale przyczyni się też do redukcji tkanki tłuszczowej, a w połączeniu z odpowiednią dietą, pomoże ukształtować naszą sylwetkę tak, aby była w pełni gotowa na nadejście lata.

Stosując się do zaleceń dietetyka i wprowadzając na stałe prawidłowe zasady żywienia, efekty diety będą widoczne nie tylko na zdjęciach z wakacji!

Umów się na konsultację z dietetykiem telefonicznie:
tel.:33 476 13 77
tel. kom. 500 025 203
ul. Mennicza 50
Cieszyn

Lub skorzystaj z zapisów on-line:

Wydrukuj kupon:

Artykuł sponsorowany