

Smukła sylwetka last minute!

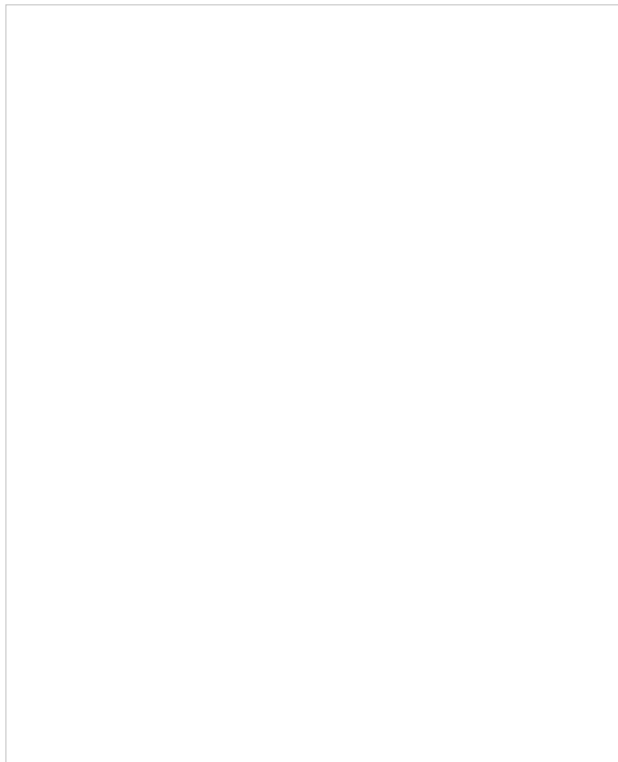
Data publikacji: 5.04.2016 7:30

Lato zbliża się wielkimi krokami. Myśl o wczasach, słońcu i wylegiwaniu się na plaży napawa optymizmem i dodaje energii. Nie pozwól, aby ten idealny stan popsuły dodatkowe centymetry na udach i brzuchu! Poszukiwanie nowego kostiumu kąpielowego ma być przyjemnością. Twój cel to szczupła figura last minute! Eksperti w Naturhouse wiedzą co zrobić, żeby zrezygnować w tym roku z pareo.

□

Po pierwsze diagnoza

Czasu jest niewiele, dlatego musimy wyeliminować każde ryzyko idące za złym doborem diety. Aby najlepiej zdefiniować problem i podjąć odpowiednie działania warto udać się do dietetyka. Specjalista powinien wykonać szereg badań antropometrycznych, wykazujących m.in. poziom tkanki tłuszczowej i zgromadzonej w organizmie wody. Na podstawie szczegółowego wywiadu otrzymamy spersonalizowaną dietę wraz z suplementacją. Indywidualny, opracowany przez fachowca program, kontrolowany regularnymi wizytami, to recepta na smukłą sylwetkę jeszcze przed wakacjami.



Co należy robić, aby zachować szczupłą figurę przez całe lato? Dietetyk Barbara Filak z Centrum Naturhouse w Cieszynie radzi: „**Podczas zimy bardzo często przybieramy na wadze i chcemy jak najszybciej pozbyć się zbędnych kilogramów, często sięgając po modne diety, które w krótkim czasie mają nam przynieść oszałamiające efekty. Odradzam takie eksperymenty, ponieważ szybciej nam zaszkodzą niż pomogą, spowolnią metabolizm i na pewno możemy się spodziewać efektu jo-jo. Każda dieta powinna być dopasowana do indywidualnych potrzeb organizmu, dlatego tak bardzo zachęcam do wizyty u specjalisty.**

Eksperci zalecają:

1. **Pij półtora litra wody dziennie.** To absolutne minimum, żeby oczyścić organizm i przygotować do lata. Nieprawidłowe rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, punktowy obrzęk, aż wreszcie widoczna gołym okiem pofałdowana skóra ud to właśnie lipodystrofia, zwana potocznie cellulitem lub „pomarańczową skórka”. Jest niczym innym jak zaburzeniem metabolizmu tłuszczu. Odpowiednia ilość wypijanej wody pozwala skutecznie pozbyć się nagromadzonych w organizmie zapasów wody i przyspieszyć przemianę materii. Zadbaj więc o tak zwaną „higienę życia codziennego” i oczyszczaj organizm wodą.

2. **Zamień przetworzone, kaloryczne pokarmy na zdrowe, świeże warzywa i owoce.** Teraz już nie masz wymówki - na straganach pojawia się ich coraz więcej. Zamień smażone na patelni naleśniki, na lekką sałatkę z warzywami. W ramach przekąski zamiast batonika wybierz jabłko, a na kolację zjedz pomidora z kawałkiem mozarelli.

3. **Napędzaj metabolizm.** Zwłaszcza teraz, kiedy czasu jest niewiele, pilnuj się dwukrotnie! Jedz 5 małych posiłków dziennie i zadbaj o odpowiednią ilość błonnika, zawartą np. w granulkach Fibroki (produkt dostępny w Centrach Naturhouse). To bardzo ważne, żeby pilnować wyznaczonych godzin. Organizm szybko „programuje się” wedle naszego działania i po kilku dniach, sam będzie dopominał się posiłków o określonej porze, bez konieczności pilnowania zegarka.

4. **Staraj się wykorzystać każdą wolną chwilę na aktywność fizyczną.** Częste spacerunki, bieganie, skakanka... Zamień komunikację miejską na rower. Ruch ma zbawienny wpływ na naszą sylwetkę i samopoczucie, szybko się o tym przekonasz. Po pierwsze spalisz zbędne kalorie, po drugie wzmocnisz i wysmuklisz mięśnie, po trzecie dostarczysz endorfin, będących przecież hormonem szczęścia.

5. **Skorzystaj z dodatkowej pomocy.** Tylko odpowiednio odżywiony organizm może sprawnie poradzić sobie z niedoskonałościami. W niektórych przypadkach niezbędna jest suplementacja, która idąc w parze z odpowiednią dietą i trwałą zmianą stylu życia daje wymierne efekty. Nie zapomnij jednak, że taka kuracja może odbywać się wyłącznie pod okiem specjalisty, który na podstawie szczegółowych badań dobierze odpowiednią suplementację. Dodatkowo zawsze możesz liczyć na wsparcie psychiczne i motywację ze strony dietetyka, które są bardzo ważne podczas procesu odchudzania.

Wprowadzając na stałe zalecenia dietetyka, zmienimy swoje nawyki żywieniowe, poprawimy stan naszego zdrowia i utrzymamy smukłą sylwetkę nie tylko w okresie wakacyjnym.

Zachęcamy do skorzystania z bezpłatnej konsultacji z ekspertem Naturhouse!

Aby się umówić wystarczy kliknąć w poniższy przycisk i wypełnić formularz:

lub umówić się telefonicznie:

Centrum Dietetyczne Naturhouse

ul. Mennicza 50

43-400 Cieszyn

tel. 500 025 203

tel. 33 47 61 377

email: cieszyn.mennicza@naturhouse-polska.com.pl

Godziny otwarcia:

Poniedziałek, Środa: 10:00 - 18:00

Wtorek, Czwartek: 11:00 - 19:00

Piątek: 7:00 - 15:00

Artykuł sponsorowany