



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

ZASADA nr 7

Umiarkowana aktywność fizyczna jest niezbędna w procesie zdrowego odchudzania. Wspomaga budowę mięśni, zużycie cukrów i tłuszczu. Dzięki niej poprawia się elastyczność skóry, kondycja oraz humor 😊

Masz zły dzień? Wyjdź na spacer!



MNIEJSZE PORCJE

ZASADA nr 8

Czy zdarzyło się, że nie przestałeś/aś jeść posiłku (bo był taki smaczny), mimo iż żołądek mówił „DOŚĆ!”? Czy w takich sytuacjach boisz się, że „się zmarnuje”? To częste problemy osób na diecie. Powiedz sobie tak: „zjem to za 3h, nadal będzie równie pyszne!” 😊

abcZdrowie.pl



ZDROWE, ŚWIEŻE I NIETRZETWORZONE PRODUKTY W DIECIE

ZASADA nr 9

Czy można nazwać żywnością wytwór powstały w laboratorium? Czy nadmiar chemii spożywczej nam służy? NIE! Sztuczne dodatki do żywności, których krąży w UE ponad 300, mogą przyczynić się do problemów trawiennych i metabolicznych, dlatego **jedz to co kiedyś żyło i oddychało.**



WYTRWAŁOŚĆ

ZASADA nr 10

Badania pokazują, iż motywacji do stosowania diety średnio starcza nam na dwa i pół dnia (!). Aby wytrwać w postanowieniu, trzeba wierzyć we własne siły. Czasem, gdy się zgrzeszy, należy powiedzieć sobie „no trudno”, a potem wrócić do diety. To jedyna „kara” 😊

**Pamiętaj! 1 zły posiłek oddala Twój cel o 1 dzień,
za to 1 dzień bez diety – o tydzień!**

abcZdrowie.pl



Szpital Uniwersytecki nr 2
im dr. Jana Biziela
ul. Ujejskiego 75,
85-168 Bydgoszcz

ZASADY

zdrowego ODCHUDZANIA

Czasem mimo naszych najlepszych chęci, proces odchudzania przebiega dłużej i trudniej niż byśmy sobie tego życzyli. Liczne potknięcia demotywią nas, przez co bardzo szybko porzucamy „mocne postanowienie” i wracamy do starych nawyków.

Co zrobić, aby przetrwać spiralę niepowodzeń?

Przyjrzyj się obiektywnie swojemu postępowaniu. Może mimo determinacji, popełniasz małe błędy, mające znaczący wpływ na Twoje zdrowie i kondycję... ?



abcZdrowie.pl



5 POSIŁKÓW DZIENNE

ZASADA nr 1

Regularne spożywanie posiłków 5 razy dziennie w odstępach 2-4 godzin (średnio co 3 h), wytwarza w organizmie poczucie sytości i wiary, iż dostępność pokarmu jest wysoka, a głód (kryzys) nam nie zagraża. Zatem organizm nie ma potrzeby magazynowania energii na zapas, w postaci tkanki tłuszczowej.



NA PRZEKĄSKĘ WARZYWA

ZASADA nr 3

Warzywa zawierają witaminy, składniki mineralne, a także błonnik pokarmowy, który odpowiedzialny jest za uczucie sytości. Dodatkowo błonnik pokarmowy poprawia perystaltykę jelit, zatem pomaga w oczyszczaniu organizmu z zalegających treści.



DOKŁADNE PRZEŻYWANIE I WOLNE JEDZENIE

ZASADA nr 5

Dokładne przeżuwanie pokarmu, spowalnia proces jedzenia posiłku. Jedząc wolniej, mamy większą szansę na wychwycenie momentu dostatecznego wypełnienia żołądka. Toteż im wolniej jemy, tym mniej jemy.



ŚNIADANIE NAJWAŻNIEJSZYM POSIŁKIEM W CIĄGU DNIA

ZASADA nr 2

Spożycie pokarmów w ciągu 1 godziny od pobudki zabezpiecza nas przed utratą energii w pierwszej części dnia, a także chroni nas przed rozwojem nadżerek, a następnie wrzodów żołądka.

Pamiętaj! kawa i papieros, to nie śniadanie.



UWAGA NA CUKIER I KALORIE W „DIETETYCZNYCH” PRODUKTACH

ZASADA nr 4

Produkty „dietetyczne” czy „light” charakteryzują się obniżoną zawartością tłuszczu. Jednakże w celu zachowania konsystencji produktu, przypominającej konsystencję produktu pełnotłustego, producenci żywności dodają cukier, jego zamienniki (słodziki) oraz substancje zagęszczające (pochodne cukrów). W efekcie, spożywamy nadmierne ilości cukru, obecnie głównego winowajcy gromadzenia tkanki tłuszczowej.



MINIMUM 2 LITRY WODY DZIENNE

ZASADA nr 6

„Bez wody nie ma życia” – hasło to odnosi się również do odchudzania. Woda jest niezbędna do przeprowadzenia wszystkich procesów metabolicznych na poziomie komórki. Odpowiada za usuwanie z organizmu ubocznych metabolitów.

Ile wody powinieneś dziennie wypijać?

1/30 Twojej masy ciała.