

# Dieta la birou

Articol de: anca axenia

"Ingropate" in zeci de hartoage, tastatura si proiecte nu exista decat un singur vis care ne mentine pe linia de plutire: marea, plaja, leneveala sub racoroasa adiere a brizei. Din pacate si acest vis se transforma intr-un cosmar atunci cand ne amintim de costumul de baie, de celulita, de kilogramele in plus de care nu reusim sa scapam din pricina programului aglomerat. Revenim astfel iar la hartoage, tastaturii si proiecte, iar vesnica problema a siluetei si a programului dificil ne atrage intr-un cerc vicios. Ce ramane de facut? Sa renuntam la principiile unui regim clasic, cu ore fixe de masa si alimente strict alese si sa inventam un altul flexibil si eficient fiindca relaxarea a devenit o necesitate si nu un rasfat!

Iata cateva sfaturi care te vor ajuta sa slabesti chiar daca nu ai timp sa numeri caloriile!

Micul dejun: obligatoriu!

Chiar daca dimineata alergi prin casa, intotdeauna in intarziere, trebuie sa iti faci timp si pentru a manca! Este probabil cea mai dificila regula, insa si cea mai importanta. Intr-un prim stadiu iti va fi foarte greu: trezitul cu jumatate de ora mai devreme, mancatul dis de dimineata, lipsa apetitului. Din fericire, te vei obisnui in numai cateva zile.

Micul dejun este foarte important. In primul rand fiindca in prima jumatate a zilei metabolismul este mult mai rapid si caloriile vor fi consumate cat ai clipi! In al doilea rand pentru ca in timp, mancand dimineata, vei vedea ca nu iti mai este foame seara. Iar in al treilea rand, pentru ca dimineata poti manca orice vrei tu!

## 2 l de apa pe zi

De multe ori mancam de sete! Zonele din creier care receptioneaza foamea si setea sunt situate una in apropierea celeilalte si, de multe ori, daca nu suntem atenti, putem confunda setea cu foamea. Din acest motiv si nu numai trebuie sa bem cat mai multa apa zilnic. Un alt motiv foarte bun pentru care apa este necesara il constituie faptul ca ea ajuta la metabolizarea grasimilor din depozite.

## Liber la fructe

In timpul zilei uiti de multe ori sa mananci. Iti amintesti abia atunci cand te apuca ameteala ori durerea de cap pentru ca nu ai mancat nimic. De obicei acest lucru se intampla seara si, grabita sa scapi de durere, te arunci in primul fast food in drum spre casa! In schimb, daca micul dejun a fost suficient de consistent, iar pe parcursul zilei ai baut apa, poti adauga cateva fructe pe care sa le savurezi in timp ce lucrezi si nu vei avea probleme pana la terminarea programului.

Evita bananele, smochinele, curmalele, strugurii fiindca toate acestea sunt fructe bogate in calorii. Daca iti plac foarte mult, mananca-le pana la ora 12:00.

## Iaurturi

O alta varianta sanatoasa si hipocalorica a mancatului in timp ce lucrezi sunt iaurturile si in general toate lactatele. Trebuie sa ai insa foarte multa grija: iaurturile (exceptand cele cu fructe care oricum nu sunt recomandate in cura de slabire) contin predominant lipide, in timp ce fructele au in principal glucide. Alege una din aceste doua variante si nu le manca pe amandoua intr-o singura zi fiindca iti poti deranja stomacul si daca nu, atunci te vei ingrasa fiindca principiul regimului disociat spune sa nu combinam glucidele cu lipidele fiindca una fara cealalta nu se poate depune. Explicatia este simpla: glucidele se comporta, pana la un anumit punct, precum niste carausi pentru lipide. Astfel, lipidele nu pot ajunge la tesuturile grase fara ajutorul glucidelor, iar glucidele singure, daca sunt intr-o cantitate mica, nu se pot depune.

## Masa de seara – o provocare!

Cand ajungi acasa, primul lucru pe care trebuie sa il faci este sa mananci. Astfel, nu te vei culca niciodata cu stomacul plin fiindca vei mai avea o multime de lucruri de facut dupa aceea. Cauta sa mananci cat mai usor fiindca, asa cum deja stii, masa de seara este cea mai periculoasa.

Evita pastele, painea si prajelile. Prepara repede la gratar o friptura si in timp ce aceasta este gata pregateste o salata de legume cu zeama de lamaie, fara ulei. Poti alege sa mananci si carne fiarta. Spre exemplu, carnea de vita este foarte gustoasa si poti manca cateva zile dintr-o bucate pe care o fierbi in weekend. Poti prepara o salata delicioasa cu carne fiarta de vita sau de pui si cu legume. Exista o multime de variante hipocalorice, trebuie numai sa “inventezi” permanent diferite combinatii pentru a nu iti transforma dieta intr-un chin.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

