

Cum sa slabim fara regim?

Articol de: anca axenia

Cand vorbim despre silueta si diete suntem tentati sa credem ca o persoana cu un trup de invidiat este una care "face foamea". In realitate, avem doar o mentalitate gresita legata de stilul de viata pe care ar trebui sa il abordam. In stresul zilnic uitam ce ar trebui sa mancam, cand si nu in ultimul rand, cum.

Acest articol va va ajuta sa scapati kilogramele in plus, insa numai daca respectati sfaturile de mai jos. Chiar daca intr-o prima faza va parea prea frumos si prea usor ca sa fie adevarat, credeti-ma pe cuvânt: motivul pentru care nu reusim sa slabim este ca nu ducem un stil de viata sanatos.

Iata cateva sfaturi care va vor ajuta sa va schimbati comportamentul alimentar si sa scapati de surplusul de kilograme fara stres si fara foame.

1. Stabileste-ti ore fixe de masa!

Cel mai bine este sa iti stabilesti 3 mese pe zi, insa poti fixa si 5 cu conditia sa lasi cel putin 2 ore de pauza intre mase. Respecta programul zilnic.

2. Mananca supe!

Iti dau o senzatie de satietate, ajuta digestia si au putine calorii.

3. Nu renunta la dulciuri!

Daca vei renunta la desertul preferat, te vei napusti asupra sa imediat ce vei ajunge la greutatea dorita si nu am rezolvat nimic daca te ingrasi la loc.

4. Mergi pe jos!

In fiecare zi. Cel putin jumatatea de ora. Daca timpul nu iti permite sa mergi pe jos macar cateva statii, de la birou pana acasa si invers, atunci

plimba-te seara jumătate de ora (cumpara-ti un caine care te va obliga sa iesi de cel puțin doua ori pe zi la plimbare).

5. Mananca fructe!

De cate ori ai pofta si in loc de gustare intre mese. Daca iti plac bananele si strugurii, atunci este de preferat sa le mananci dimineata.

6. Nu manca atunci cand esti nervoasa!

Vei manca mult, ti se va face rau si nici nu te vei simti satula fiindca scopul tau este sa te calmezi si nu sa te saturi.

7. Nu manca iute!

Iuteala iti va "arde" stomacul si vei simti nevoia sa mananci mai mult pentru a calma arsura.

8. Nu manca foarte sarat!

Sarea provoaca retentie de apa si te vei simti ca un balon. Desigur, sarea are importanta sa in organism, prin urmare nu trebuie complet eliminata!

9. Iaurturi si cereale – stimuleaza digestia, au putine calorii si sunt delicioase.

10. Mananca cu 4 ore inainte de culcare!

Circula intr-o vreme zvonul ca nu este bine sa mancam dupa 18:00. Este adevarat, dar cine mai reuseste sa adoarma la 22:00? Dupa mai mult de 4-5 ore de la ultima masa stomacul incepe sa se revolte si nu vei mai putea adormi de foame. Nu trebuie sa cadem in extrema opusa.

11. Mananca numai atunci cand iti este foame! Fara "rontaieli" si snackuri!

12. Gaseste-ti un hobby!

Daca ai obiceiul de a manca de plictiseala, atunci acesta este cel mai important sfat pentru tine. Daca reusesti sa gasesti ceva care sa iti distraga atentia, atunci vei uita de rontait.

13. Vorbeste cu cineva despre problemele tale!

"Mancaciosii emotionali" mananca in loc sa se exprime. Golul emotional se "teleporteaza" in stomac. Daca esti sceptic in privinta unui psiholog, cauta sa vorbesti macar cu un prieten!

14. Rasplateste-te!

Ai observat ca atunci cand esti indragostita slabesti imediat? Se intampla pentru ca esti fericita si pentru ca nu mananci decat atunci cand simti cu adevarat foamea. Fa-ti o mica bucurie zilnic (nu trebuie sa fie ceva scump, dar trebuie sa te binedispuna).

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

