

# Slabeste skiind

Articol de: anca axenia

Ca orice activitate fizica, practicarea skiului are un cuvint important de spus in ceea ce priveste silueta ta. Poate chiar mai mult decat alte sporturi, skiatul modeleaza armonios silueta, deoarece implica numerosi muschi. Dar ca sa obtii rezultatul dorit (si anume sa slabesti) in timpul unor zile de ski, trebuie sa stii cum sa procedezi.

Daca stai pe partie la bar, cu claparii in picioare, si schiezi doar de doua ori pe zi, evident acest lucru nu va avea niciun rezultat asupra siluetei tale. Pentru a iti fii de un real folos in programul de tonifiere, trebuie sa schiezi insistent si sa nu fii lenesa (ca in orice alt sport de fapt). Nu exagera cu vinul fiert, deoarece are multe calorii (chiar daca este delicios intre doua reprize de schiat), in schimb din cand in cand, pentru incalzire comanda un ceai verde.

Intr-o zi de schiat masa principala trebuie sa fie micul dejun. Mananca pe saturate, dar nu uita ca alimentele alese sa fie sanatoase. Axeaza-te pe cereale cu lapte de exemplu, pentru a avea energie (glucide), dar nu manca dulciuri precum prajiturile sau ciocolata, care mai mult te vor molesi, continind prea multe glucide decit iti este necesar.

La tine, in rucsac, nu lua nenumarate bomboane, ciocolate si alte mici "energizante" pe care vei fi tentata sa le rontai la fiecare pauza. Ia in schimb cu tine niste ciocolatele negre (eventual din acelea micute, ambalate individual) pentru un strop de energie atunci cand simti nevoia. La fel de bune ar fi cateva fructe uscate (smochinele fiind cele mai indicate), care contin fibre si iti vor da si un bust de energie instant.

Dupa cum am mai spus, masa principala a unei zile de ski trebuie sa fie micul dejun. La pranz veti manca in general la un restaurant pe partie, si nu va aruncati la o masa copioasa, pentru ca riscati sa dormitati restul zilei. Mancati cat sa va saturati, si in general proteine (cum ar fi fripturile sau branzeturile). Evitati dulciurile!

Seara, dupa o zi de ski exista tentatia sa se manance mult. Luati in

schimb o cina usoara, si corpul dvs va va multumi.

Taguri articol: ski, silueta, clapari, prajiturile, ciocolata,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

