

Dieta inainte de Sarbatori

Articol de: anca axenia

Vin Sarbatorile si toate vrem sa stralucim si sa avem o silueta zvelta si frumoasa. Mai sunt doua saptamani si deci mai e timp sa mai pierdem si niste kilograme incomode si niste centimetrii inestetici. Asadar se impune adoptarea unei diete mai restrictive si energetic si ca diversitate de alimente.

In general, dietele rapide, mai ales cele celebre, pot pune in pericol sanatatea pentru ca fie sunt fade (se bazeaza doar pe alimente sarace caloric dar si nutritiv), fie sunt hipoglucidice (limiteaza drastic aportul de glucide). In plus, aceste diete se adreseaza intregului public, fara a tine seama de particularitatile fiecărei persoane in parte: stare de sanatate, circumstante socio-profesionale, etc. si deci de la bun inceput este inteles faptul ca nu pot functiona pentru toata lumea la fel.

Insa daca se urmeaza pe o perioada scurta aceste diete dau rezultate si scopul de a arata bine este atins. Este la fel de adevarat ca pentru mentinerea rezultatelor obtinute este nevoie de consecventa, calitate care de obicei de Sarbatori ne cam lipseste. Si deci cu promisiunea ca in 2008 ne vom schimba modul de viata si nu numai obiceiurile alimentare de moment putem urma o dieta de la care sa asteptam o scadere ponderala rapida. Asadar trebuie respectate cateva reguli:

1. Bea multa apa – este ingredientul cheie care iti va mentine echilibrul hidric si termic al corpului. Fiind frig afara trebuie consumata apa si ceaiuri de plante indiferent de nivelul de efortul fizic depus;
2. Evita bauturile alcoolice, carbogazoase si in special pe cele cu aport de cafeina si zahar. Toate aceste bauturi contin coloranti si aditivi care afecteaza procesele metabolice;
3. Renunta la carne si la lactate pentru cateva zile. Dieta trebuie sa contina alimente usoare, bogate in nutrienti si sarace in grasimi.
4. Fructele proaspete trebuie preferate celor uscate, ultimele fiind foarte

bogate in monozaharide.

5. Alimentele condimentate (iuti si sarate) trebuie limitate. Continutul mare de sare aflata in stare anorganica este digerat si trebuie eliminat din corp, motiv pentru care se vor bea cantitati uriase de apa. Alimentele prajite si cele procesate trebuie eliminate din dieta

6. Apa cu lamaie, fara zahar insa ajuta echilibrarea hidrica pe toata perioada zilei.

Iata cateva variante de mic dejun ale dietei rapide: germeni de ovaz fierti cu fructe proaspete, musli cu suc proaspat de grapefruit sau salata de fructe proaspete. Pentru pranz ar putea fi considerate urmatoarele variante: supa de legume cu germeni de grau sau de ovaz, salata de cruditati cu seminte de dovleac, orez fiert cu salata de cruditati, tzatziki cu cruditati, avocado proaspat cu salata verde si zeama de lamaie, cartof copt in coaja, legume inabusite.

Cina ar putea consta in unul din urmatoarele feluri: ghiveci de legume, legume pe grill cu zeama de lamaie si usturoi, porumb fiert, suc proaspat de legume, salata de telina cu miez de nuca. Asadar trebuie sa recunoastem ca regulile sunt simple si nu e asa de greu sa facem fata pregatirii siluetei de sarbatori si ne rasfatam in acelasi timp cu toate deliciile pe care ni le ofera natura.

Taguri articol: Sarbatori, Dieta, apa, bauturile alcoolice, carne,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

