

Mentine-ti silueta in fiecare sezon

Articol de:

Majoritatea oamenilor sunt convinsi ca, odata cu sfarsitul anotimpului rece, s-au incheiat si problemele referitoare la silueta. Cel putin acelea care se refera la apetitul neobisnuit de mare pentru dulciuri (explicatia este ca organismul are nevoie de mai multa energie pentru a trece de acest interval si de aceea nevoia de "ceva dulce" este mai frecventa). Realitatea este insa ca situatia nu se amelioreaza sau, in cel mai bun caz, nu pentru multa vreme. Organismul "revine", treptat, la viata; insa, dupa trei luni de asa-zisa hibernare, este de la sine inteles ca resursele de energie inregistreaza cote de avarie si simti nevoia sa mananci mai multe dulciuri si, in general, mancaruri bogate in grasimi si carbohidrati.

Pe de alta parte, mai intervine si un element de ordin psihologic... Foarte probabil, ti s-a intamplat macar o data sa gandesti cam in felul acesta: "Ei, si ce daca mai acumulez un kilogram-doua in plus, a venit primavara si imi va fi mai usor sa tin un regim pe baza de salate si fructe". Foarte putine persoane incep sa tina o dieta in timpul iernii; in schimb (si paradoxal), cu toate ca isi propun sa faca acest lucru din primavara, continua sa manance tot felul de produse bogate in calorii. Sa vedem care ar fi cele mai periculoase capcane din aceasta categorie...

* Au aparut primele raze de soare si afara s-a mai incalzit putin?

Vitrinele frigorifice reapar in forta, intr-un caleidoscop irezistibil de culori si arome. Ai ghicit, este vorba despre inghetata. Pe durata iernii nu prea ai putut sa savurezi acest desert irezistibil (nu prea avem apetit pentru asa-ceva atunci cand temperatura oscileaza in jurul a zero grade), iar acum parca ai vrea sa recuperezi. Dincolo de riscul de a te alege cu o inflamatie severa a amigdalelor, ar trebui sa te stapanesti si sa te gandesti la uriasul aport caloric din care tocmai vrei sa te infrupti. Nu spune nimeni sa nu-ti faci chef; insa poti recurge la o solutie de compromis luand o inghetata mai mica si un iaurt cu fructe si fulgi de ciocolata, de exemplu.

* Tot la capitolul "pericole de sezon" se inscriu si bauturile gen "Ice coffee", a caror varietate este din ce in ce mai bogata si careia nu intotdeauna ii putem rezista. Poate doar gandul la numarul kaloriilor sa ne mai puna pe ganduri...

* Chioscurile cu hot-dog si alte variatiuni pe aceeasi tema reapar si ele,

treptat. Iar aroma este imbietoare si de multe ori o simti de la distante apreciabile. Nu te speria, nu-ti voi spune sa le eviti (ar fi ori un chin, ori pur si simplu imposibil), ci sa te limitezi la un singur astfel de sanvis pe zi (sau la fiecare doua zile, limita poti sa o trasezi tu insati, in fond). Tine cont ca produsele de acest gen sunt nu numai un "rezervor" de grasimi, ci si foarte sarate, ceea ce va duce la retentia apei.

* Pentru ca tot se apropie Sarbatorile Pascale, fii atenta la iepurasii si ouale de ciocolata care vor invada in curand raioanele de dulciuri. In cazul in care esti un fan declarat al ciocolatei, este de preferat sa te orientezi spre cea neagra, cu 70 % masa de cacao. Insa nici asa nu ar trebui sa mananci mai mult de doua, trei patratele - sau, dupa caz, sa mananci un iepuras in etape: azi un pic, maine un pic...

* Conceptul de "brunch", impamantenit si in Romania de o buna bucata de vreme, desi nu este tocmai un "produs alimentar", se regaseste si el pe lista celor ce atenteaza la silueta ta. Considerat a fi o masa intermediara intre micul dejun ("breakfast") si pranz ("lunch"), are un meniu de obicei devastator: felurite sosuri, produse lactate, briose, mezeluri, paste fainoase si rulouri cu diferite umpluturi. Nu cred ca mai e nevoie sa-ti spun ce ar insemna acest lucru daca ai avea parte fie si de doua-trei ori pe saptamana de un asemenea festin.

* Aceleasi consecinte le vei observa nu peste multa vreme daca vei exagera in ceea ce priveste combinatiile pe baza de maioneza pe care le folosesti pentru salate. Pe undeva, este vorba tot despre un factor de natura psihologica; in mod eronat ajungem la concluzia ca, din moment ce mancam salate, ne putem "face de cap" in ceea ce priveste sosurile. Insa este o greseala, una care ne-ar putea aduce niste kilograme in plus. N-ar fi pacat?

* Multora ne plac prajiturile pe care a fost presarata nuca de cocos. Mai mult, acest fruct este folosit si in diverse mancaruri. "Cap de afis" raman insa prajiturile, insa stiai ca 30 de grame de nuca de cocos pisata sunt echivalentul a 130 de calorii? Aceasta ca sa nu mai vorbim despre grasimi. Nu te priva de acest deliciu gastronomic, dar nu exagera. Savoarea sa este incontestabila, insa ia in considerare toate aspectele.

Taguri articol: Sfaturi, silueta, mentinere silueta,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

