

# Ce sacrificii poti sa faci pentru a slabi?

Articol de: Slim&Fit

Intr-o lume in care aspectul fizic este ridicat la rang de virtute, statut social si chiar criteriu de discriminare, am devenit cu totii obsedati de imaginea noastra, asa cum o percepem noi insine, dar mai ales ceilalti. Ca sa aratam bine, suntem capabili de sacrificii nebanuite, ne supunem la proceduri adesea periculoase si costisitoare, uneori chiar ne riscam sanatatea. Totul pentru a fi frumosi, supli, admirati. In aceasta goana dupa estetic, uitam insa un lucru esential: sa avem grija de noi si la interior, nu doar la exterior. E important sa aratam bine, daca asta ne face mai fericiti, insa fericirea pe termen lung depinde intr-o foarte mare masura si de cum ne simtim, de sanatatea si linistea noastra sufleteasca.

Veti spune ca e de la sine inteles si va dam dreptate. Dar, atunci, cum se face ca multi dintre noi, prinsi cu treburi, "uita" sa manance? Sau, la fel de rau, isi trateaza propriul stomac ca pe o lada de gunoi: aleg cele mai nesanoase alimente, nu verifica etichetele produselor pe care urmeaza sa le consume ei sau copiii lor, gatesc preparate care "inoata" in grasime, mananca pana la saturatie, la orice ora din zi si din noapte... Aspectul fizic este doar o consecinta directa a stilului nostru de viata. Derapajele alimentare, mesele prea satioase, sedentarismul... toate isi lasa vrea, nu vrem - amprenta asupra siluetei si, mai grav, asupra sanatatii noastre. Bineinteles, fiecare e liber sa-si traiasca viata asa cum doreste. Dar consecintele nu vor intarzia sa apara si, cel mai probabil, se vor rasfrange si asupra celor din jur. Pentru ca educatia alimentara se deprinde tot in familie, iar de obiceiurile nocive cu care ne invatam din copilarie cu greu reusim sa ne dezbaram. Crezi ca metabolismul tau functioneaza la parametri optimi si te poti "rasfata" oricand cu bunatati fara

sa iei seama la calorii? Nu te bucura!</p>

Mai devreme sau mai tarziu, situatia se va schimba. Pe termen lung, organismul va arata si se va simti dupa cum a fost tratat. Si, din pacate, problemele de sanatate sunt mult mai greu de &ldquo;reparat&rdquo; decat de prevenit.</p>

Daca situatia aceasta nu-ti este straina si vrei sa schimbi ceva pana nu e prea tarziu, se impune sa iei masuri. Ce e de facut? Scrie pe o hartie intrebarile de mai jos si raspunde sincer:</p>

Cate mese si gustari ai pe zi?Ce obisnuiesti sa mananci la micul dejun, la pranz si la cina?La ce interval gatesti mancaruri cu sosuri sau carne grasa, rantasuri, tochituri, produse de patiserie, deserturi cu creme?</p>

Cate fructe mananci pe zi?Cat de des mananci peste proaspat?Cata apa bei pe zi?De cate ori pe saptamana faci miscare si cat timp?

Gata? Acum subliniaza cu rosu raspunsurile care, in sinea ta, te nemultumesc, greselile alimentare de care esti constient(a). Lipeste foaia in bucatarie, la vedere: pe usa frigiderului, a dulapului sau pe peretele de deasupra aragazului ori a mesei si, ori de cate ori o vezi, reconsidera-ti alimentatia: Ce ai schimbat in bine? Ce nu ai reusit inca sa corectezi si iti doresti sa schimbi pentru sanatatea ta si a intregii familii (mai ales daca esti &ldquo;bucatarul&rdquo; casei)? Trage linie si scrie concluziile, de care vei tine cont in saptamana urmatoare. Si asa mai departe&hellip; Iar daca vrei, ia in considerare si recomandarile noastre:</p>

Ca sa te tii mai usor de plan, scrie-ti de acasa lista de cumparaturi. Chiar daca socoteala de acasa nu se potriveste mereu cu cea din targ, te va ajuta sa iti mentii hotararea in fata raftului. Sau, cel putin, sa nu te trezesti cu cosul plin de alimente de care nu ai, de fapt, nevoie, ci le iei de pofta sau din curiozitate.

Produsele carora stii ca nu le poti rezista incearca sa le inlocuiesti cu altele mai dietetice. De exemplu: poftesti la prajituri sau ciocolata? Alege, in schimb, o inghetata simpla, fara topping. Acasa o poti imbogati cu fructe proaspete, stafide, scortisoara, fructe confiate, nuci. Vei vedea ca e cel putin la fel de gustoasa si &ndash; bonus! &ndash; are incomparabil

mai putine calorii. Tot asa, opteaza pentru un iaurt dietetic in loc de smantana, mustar in loc de maioneza, branza slaba de vaci in loc de telemea, lapte cu maxim 1,5% grasime. In locul mezelurilor cu care obisnuiai sa le faci sandvisuri copiilor foloseste piept de pui sau peste la gratar, iar bauturile cu adaos de zahar lasa-le pe rafturi in favoarea sucurilor din fructe proaspat stoarse de voi insiva, acasa. Daca esti un consumator fidel al sucurilor din comert, investitia intr-un storcator de fructe se va amortiza in cateva luni, dar veti castiga toti un aport urias de vitamine &ndash; nepretuit mai ales iarna. Renunta definitiv la unt, untura, carne si branzeturi grase, semipreparate. Ocazional, poti gusta alimentele la care poftesti, fara excese, dar, daca nu faci din asta un obicei, rezultatele se vor vedea cu siguranta atat pe cantar, cat si in oglinda.</p>

Fa miscare. Oricat de putin, de orice fel, oriunde. Daca n-ai timp sa ajungi la sala, incearca cele &ldquo;10 exercitii fizice pentru oameni ocupati&rdquo; din ghidul gratuit oferit de Slim & Fit.</p>

Si, pentru ca dieta sa dea roade mai curand, fara sa rabzi de foame sau sa poftesti la toate cele, apeleaza cu incredere la Slim & Fit, suplimentul tau alimentar pentru slabit 100% natural. Slim & Fit iti va accelera arderea caloriilor si iti va reduce celulita, ajutandu-te sa slabesti fara efort, garantat. Ori scapi de 5 kg pe luna, ori iti primesti banii inapoi in termen de 30 de zile de la comanda, chiar si daca ai consumat toate comprimatele dintr-o cutie. Spor la slabit!</p>

Taguri articol: dieta, silueta, mancare, fitness, slabire, estetic, sanatate, miscare, imagine,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

