Nije neka mudrost: Kako izgubiti suviÅ¡ne kilograme, ako ste lijeni?

Nedjelja, 19 Februar 2012

Izgubiti suvišne kilograme nije neka mudrost: više vjeÅ¾banja, manje hrane, i to što zdravije. Ali, šta ako smo previše lijen da se pridrÅ¾avamo tih strogih reÅ¾ima? ISKORISTITE VRIJEME PROVEDENO PRED TELEVIZOROM. Radije gledate TV nego se

Izgubiti suvišne kilograme nije neka mudrost: više vjeÅ¾banja, manje hrane, i to što zdravije. Ali, šta ako smo previše lijen da se pridrÅ¾avamo tih strogih reÅ¾ima?

ISKORISTITE VRIJEME PROVEDENO PRED TELEVIZOROM. Radije gledate TV nego se znojite u teretani? No, i dok gledate svoju omiljenu seriju moÅ¾ete se istegnuti, trÄ•ati u mjestu, voziti sobni bicikl, preskakati štrik ili vrtiti hulahop, napraviti nekoliko sklekova ili podizati utege, neÄ‡e vam biti dosadno, a uÄ•init Ä‡ete mnogo za svoje tijelo.

PRIPREMAJTE HRANU UNAPRIJED. Ubijte dvije muhe jednim udarcem. Umjesto da svaki dan spremate novi obrok, jedan dan skuhajte hranu za više obroka. Skuhanu hranu spremite u manje posude, taÄ•no onoliko koliko vam treba za jedan obrok. To Ä‡e vam uštedjeti vrijeme, a spremljena i veÄ‡ unaprijed odvojena porcija, omoguÄ‡it Ä‡e vam da pojedete onoliko koliko ste to unaprijed odredili.

U TRGOVINU ODLAZITE JEDNOM SEDMIÄŒNO. Roba u prodavnicama posloÅ¾ena je tako da što više atrikala privlaÄ•i paÅ¾nju kupaca, te da vas 'nagovori' da kupite i namirnice koje niste planirali. UobiÄ•ajeno je da u najatraktivnijoj ambalaÅ¾i dolazi najnezdravija hrana. Stoga, radije u trgovine odlazite samo jednom sedmiÄ•no i kupite sve što vam treba do slijedeÄ‡e kupovine. Ako nemate Ä•okolade kod kuÄ‡e, ne moÅ¾ete je ni pojesti!

JEDITE U DRUŠTVU. IstraÅ¾ivanja pokazuju da u društvu pojedemo manju koliÄ•inu hrane nego kad obrok konzumiramo sami. Razlog za to je vjerovatno što nas razgovor ometa u tome. TakoÄ‘er, u društvu jedemo znatni sporije i tako do mozga dopiru signali da smo siti, prije nego što uzmemo slijedeÄ‡i, veÄ‡ suvišni zalogaj.

VIŠE SNA. Volite spavati? Vjerovali ili ne, Ä•ak i u toku sna moÅ¾ete izgubiti suvišne kilograme?! U toku spavanja, ne samo da Ä‡e se vaše tijelo odmarati – za to vrijeme, neÄ‡ete imati priliku konzumirati suvišne koliÄ•ine hrane. Osim toga, istraÅ¾ivanja pokazuju da ljudi koji ne spavaju dovoljno osjeÄ‡aju mnogo veÄ‡u gladni od onih koji imaju uredne navike spavanja. Premalo spavanja, takoÄ‘er, usporava metabolizam.

IZOSTAVITE NEKE SASTOJKE. Dok kuhate, pokušajte izostaviti neke sastojke. Izbjegavajte nezdrave i namirnice koje su jako kaloriÄ•ne. TakoÄ‘er, i koliÄ•ine sastojaka mogli biste smanjiti. Ako koristite puter, moÅ¾ete to i dalje Ä•initi, samo smanjite koliÄ•inu. Isto vrijedi i sa soli i šeÄ‡erom.

UÅ½IVAJTE U GRICKALICAMA. Ako preÄ•esto uÅ¾ivate u grickalicama, vjerovatno unosite dosta suvišnih kalorija. S druge strane, neke grickalice smanjuju glad i mogu biti vrlo zdrav obrok. Naviknite se konzumirati zdravije varijante grickalica, poput krekera od cjelovitih Å¾itarica, kokica, Ä•okoladica s veÄ‡im udjelom proteina.