Az ?szi megtisztulás hétparancsolata

2013 november 07. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása

Még nincs értékelve

Mérték

Az ?szi id?szak kiváltképp alkalmas szervezetünk megtisztítására, felesleges kilóink ledolgozására. Ha betartjuk a szakért?k tanácsait, mindössze két hét alatt látványos változást érhetünk el!

?sszel érdemes megtisztítani a szervezetet

Az év két id?szaka, a tavasz és az ?sz a legalkalmasabb szervezetünk megtisztítására. A természet megújul, átváltozik, ritmusát követve pedig az ember is könnyebben eléri céljait. Használjuk hát ki, szabaduljunk meg a méreganyagoktól, pluszkilóinktól, rossz szokásainktól! De vajon hogyan tegyük mindezt úgy, hogy egészségünknek csak javára váljon és minél látványosabb eredményeket hozzon? Juhász Beáta dietetikus és Gergye Laura fogyókúra-szakért?, személyi edz? segítségével összegy?jtöttük mindazt, amit az ?szi táplálkozásról, a szervezet megtisztításáról és persze amit a fogyókúráról tudni érdemes.

1. **Helyezzük el?térbe az idényételeket!**

A természet „okosan van kitalálva”: minden évszakban azok a gyümölcsök, növények teremnek meg, amelyek kifejezetten jót tesznek az adott id?szakban testünknek.

Így étrendünk számottev? része álljon az idény kínálta finomságokból: ételeinkhez használjuk alapanyagul a sárgarépát, fehérrépát, burgonyát, gombát, karfiolt, póréhagymát, céklát. Tízóraira, uzsonnára és desszertként együnk almát, körtét, sz?l?t, szilvát, birsalmát, fügét, gesztenyét és olajos magvakat.

2. Teázzunk a karcsúságért és egészségért!

A h?vösebb napok újra felélesztik a teázás meghitt szokását: kávé helyett igyunk zöld- vagy mate-teát, és a napi 2-3 liter szükséges folyadék egy részét tegyék ki zsíréget? teák:a csalántea, a Lapacho tea, a Chai, Mate, Roiboos, borsmenta, gyermekláncf?, oolong, gyömbér, borsmenta hozzájárulnak a szervezet tisztulásához, a karcsúsodáshoz és emészt?rendszerünk problémáit is orvosolják.

3. **Fogyjunk szénhidrátszegény étrenddel!**

Ha a fogyás is célunk, a tisztítókúrát végezzük pékáruk nélkül: két hétig az idénygyümölcsökön-zöldségeken kívül csak fehérjét fogyasszunk. Ha fogyni nem, csak méregteleníteni szeretnénk, szénhidrátigényünket teljes ki?rlés? termékekb?l fedezzük.

Ha a lassúbb ütem? fogyás a célunk, szénhidrátból egy keveset fogyaszthatunk reggelire és ebédre – a vacsora álljon csak fehérjéb?l és zöldségb?l.

4. **Fogyasszunk min?ségi fehérjét!**

A sovány húsok, tejtermékek is beépíthet?k az étrendbe, ám a valódi tisztuláshoz inkább húsmentes étrendet kövessünk, és fehérjéb?l is érdemes min?ségi, magas érték? fehérjét fogyasztani – erre a legalkalmasabbak a fehérjeturmixok.

„Ám vigyázzunk: sok adalékanyagtól hemzseg?, cukorral dúsított fehérjeport is kínálnak a polcok, amelyek mindenre jók, csak épp tisztításra és fogyásra nem.” – mondja Juhász Beáta dietetikus.

5. **Szám?zzük a cukrot és a fehér lisztet!**

Legalább 2 hétig semmilyen cukrot, finomított lisztet tartalmazó ételt ne fogyasszunk. Ennyi id? elegend? arra, hogy a szervezet tehermentesít?djön.

Am ha meg szeretnénk ?rizni karcsúságunkat és egészségünket, a tisztítókúra után váltsunk életmódot. A cukor és a fehér liszt csak ritkán kapjon helyet ezentúl is az étrendben.

6. **Tartsuk be az arányokat!**

A tisztítókúrát a következ?képpen végezzük: 2 hétig csupán természetes ételeket fogyasszunk, köztük is kiemelten az idényzöldségeket és -gyümölcsöket.

Étrendünk 60%-a zöldségekb?l, gyümölcsökb?l álljon ebben a két hétben! 20-30%-ot tegyen ki a min?ségi fehérje, és csak kis mennyiségben fogyasszunk teljes ki?rlés? kenyereket, tésztákat – fogyni vágyók ez utóbbit is fehérjével helyettesítsék.

7. **Mozogjunk!**

Természetesen a mozgás sem maradhat ki – sétáljunk nagyokat a színesed? fák alatt, jógázzunk, találjuk meg a számunkra legkellemesebb mozgásformát. Már pár percnyi mozgás is csodákra képes: id?hiányban szenved?knek jó megoldás lehet az intervallum edzés, amely rövidsége ellenére az egyik legjobb kilófaló.

„Az edzés során emelkedik a pulzusszám, a testh?mérséklet, a szervezetnek jóval több oxigénre van szüksége. A fokozott oxigénfelhasználás pedig remekül égeti a kalóriákat – osztotta meg az intervall edzés titkát Gergye Laura.

Látványos szépülés két hét alatt

Most van hát itt az ideje a tisztulásnak, szépülésnek, karcsúsodásnak. Ragadjuk meg az alkalmat, és ha követjük a szakemberek javaslatait, mindössze két hét alatt látványos változást érhetünk el megjelenésünkben: b?rünk megszépül, tekintetünk ragyogóvá, hajunk csillogóvá válik, vékonyabbak, energikusabbak és minden tekintetben egészségesebbek leszünk!

magyarhirlap.hu - egészségkalauz

Ajánló