

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

DLACZEGO NIE MOGĘ SCHUDNĄĆ?

AUTOR: ANNA SŁOMKOWSKA

ODPOWIEDZI NA NAJCZĘŚCIEJ POJAWIAJĄCE SIĘ NA CZACIE PYTANIA

- Częstotliwość posiłków – o której powinno się jeść ostatni posiłek, co można, a czego nie można jeść wieczorem?

Posiłki należy jeść co 3–3,5 godziny. Ostatni posiłek zjedz 2–2,5 godziny przed zaśnięciem. Wieczorami unikaj owoców i słodkich dodatków oraz soków owocowych.

- Jak często jeść chleb i ziemniaki? Czy są jakieś zamienniki tych produktów?

Te produkty można jeść codziennie (choć w trakcie odchudzania struktura diety może ulec zmianie i czasowo wyklucza się u niektórych takie produkty). Dbaj jednak o to, aby chleb nie zdominował posiłków, umieść go najwyżej w 2 posiłkach w ciągu dnia.

Zamiennikami mogą być: kasze, ciemny makaron, ryż, płatki.

- Jakiego typu napoje można pić w czasie stosowania diety odchudzającej? W jakich ilościach? Czy można do napojów dodawać miód, cukier, mleko, cytrynę?

Trzeba pić wodę, można kawę i herbaty bez cukru. Najlepiej nie dosładzać ich niczym. Jeśli już musimy posłodzić napój, wybierzmy miód, stewię lub ksylitol.

- Co z alkoholem?

Alkohol utrudnia odchudzanie i oczyszczanie organizmu. W trakcie odchudzania korzystaj z niego sporadycznie i wtedy wybieraj wina wytrawne.