

DK článek 3

ČLÁNEK

Chcete-li v létě vypadat co nejlépe, řekněte stop zvykům, které dělají vaše břicho kulaté a měkké.

Vynechávání

Vynechávat jídlo je ten nejhorší způsob hubnutí. Všichni odborníci na výživu radí: jezte pravidelně v menších porcích a ideálně vyváženou stravu.

Veganství

Mnoho žen se vrhá do vegetariánství či veganství s vidinou úbytku kil. Ale proč se vzdávat masa, ryb a mléčných produktů, když obsahují vitaminy, látky a proteiny, které naše tělo potřebuje. Pokud vás k veganství a vegetariánství nežene přesvědčení, zkuste maso jíst s rozumnou mírou a správnou formou úpravy.

Light

Stále častěji slyšíte, že musíte číst etikety produktů. Díky tomu zjistíte, že light nemusí znamenat zdravé. Neobsahují sice cukr, ale jsou doslazované uměle a umělá sladidla nejsou žádná výhra.

Bez pečiva

Pečivo považováno za největšího nepřítele diet. Úplné vynechání pečiva z vašeho jídelníčku se může obrátit proti vám, protože když jste na pečivo byla zvyklá, po čase budete chodit kolem pekařství se slinou v koutku. Lepší je ubírat postupně a nahrazovat bílé pečivo celozrnným a žitným.

Sklapovačky

Všechny ženy slyšely, že na břišní svaly musí jedině cvik: sedy-lehy. Není to úplně pravda. Když uděláte 100 sklapovaček denně určitě vás tělo pochválí, ale přidejte před ně zahřívací cviky a po nich protahovací. Ideálně cviky občas měňte, aby vaše tělo stále muselo „makat“