

Dk článek 4

ČLÁNEK

Letní móda krátkých triček a upnutých šatů společně s plavkovou sezonou staví mnoho z nás před neradostný fakt. Teď už je opravdu nejvyšší čas něco udělat s tukem hromadícím se v oblasti břicha. Možná vás překvapí, že i zdánlivě zdravé potraviny vám zbytečně kazí figuru. Vzdejte se jich teď hned.

Müsli tyčinky

Vždyť já nejím sušenky ani smažená jídla, vrtíte možná udiveně hlavou při pohledu do zrcadla nebo když se marně pokoušíte dopnout kalhoty. Jenže přibírat v pase, což mimochodem není jen estetický, ale také vážný zdravotní problém, můžete klidně i po „dietních“ svačinkách.

„Třeba takové müsli nebo proteinové tyčinky, které jsou pro mnohé z nás na první pohled ideální snídaní nebo přesnídávkou za pochodu, se sice tváří jako zdravé, ale často obsahují přidané cukry a proteiny izolované ze sojových bobů, které podporují ukládání tuku v břiše, ale také působí nadýmavě,“ uvedla pro [DailyMail](#) australská výživová specialista Lee Holmesová.

Co si dát? Podle ní je lepší nahradit sladké tyčinky třeba avokádem, které obsahuje zdravé mononasyčené tuky, které zabraňují kolísání hladiny cukru v krvi, které je pro tělo signálem k ukládání tuku v břiše. K němu si dejte třeba celozrnné krekry či kousek tmavého chleba.