

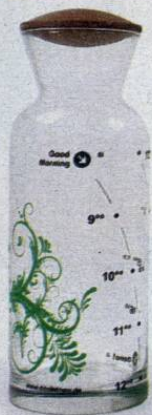
Dobrze wiedzieć

Zima bez przybierania na wadze

● Jeśli chcemy przetrwać zimę w dobrej kondycji psychicznej i bez przybierania na wadze, ograniczmy w diecie cukry proste. Głównym ich źródłem są słodczyce, napoje gazowane, soki owocowe z kartonów i pieczywo półcukiernicze (np.

chałki, drożdżówki, bułki maślane). Natomiast naszymi sojusznikami, o których warto uzupełnić dietę w trosce o dobre samopoczucie i zgrabną sylwetkę są: pełnoziarniste pieczywo razowe albo typu graham, kasza gryczana, ryż brązowy,

makaron razowy. Ale uwaga! Ryżu i makaronu nie rozgotowujmy, bo zwiększa to jego indeks glikemiczny, a to sprzyja tyłciu. Powinien być al dente, czyli gotowany na pół twardo, aby nie sprzyjał odkładaniu się tkanki tłuszczowej.



Pijmy wodę! Najlepiej 2 litry dziennie

● Wiele osób ma problem z wypijaniem w ciągu dnia dwóch litrów wody. By pamiętać o dostarczaniu jej organizmowi w odpowiednich ilościach, warto mieć w pobliżu praktyczną karafkę z miarką, Wskaże ona poziom

wody, jaki powinien być osiągnięty o konkretnych, zaznaczonych na przedziałce godzinach. Karafka ma pojemność 1 litra, co stanowi połowę dziennego zapotrzebowania na płyny u dorosłego człowieka. Szklanka pomieści natomiast 250 ml, czyli tyle, ile trzeba wypijać w przeciągu każdej godziny.

