

## Święta, święta i po świętach - jak wrócić do formy po świątecznym ucztowaniu

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 01, kwiecień 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 2592

---

Wielkanoc to czas, gdy w obliczu ogromu przysmaków na stole trudno nam się oprzeć naturze łakomczucha. Ulegamy pokusom i zapominamy o kaloriach. Jeżeli po świątecznych ucztach czujemy, że nasza waga troszkę podskoczyła, a w pasie zrobiło się ciaśniej, nie przejmujemy się i przede wszystkim nie traćmy dobrego humoru.

Wystarczy, że zastosujemy kilka zasad, a smukła sylwetka i doskonałe samopoczucie wróca błyskawicznie.

### **Do pracy rowerem lub pieszo**

Przynajmniej raz w tygodniu (gdy pozwala na to pogoda) zastąpmy samochód rowerem. Jeżeli nie lubimy roweru lub mamy do pracy zbyt daleko, zaparkujmy nasz samochód dwie ulice dalej niż zwykle lub wysiądźmy z autobusu o dwa przystanki wcześniej, a pozostałą drogę do pracy pokonajmy pieszo.

### **Schody zamiast windy**

Bieganie po schodach spala dużo więcej kalorii niż odpowiednio standardowy jogging i do tego skutecznie pobudza metabolizm, wzmacnia odporność, ujędrnia i ukształtuje nogi (w szczególności uda i pośladki).

### **Spacer mile widziany**

Wystarczy odrobinę zwiększyć tempo zwyczajnego chodu, a spacer stanie się także sposobem na spalanie kalorii. Średnio, dorosły człowiek, spokojnie spacerując, pokonuje odległość 1 km w 12 min. Skracając ten czas do 9 minut, stracimy o 30 proc. kalorii więcej.

### **Pijmy dużo wody**

Paradoksalnie najlepszym sposobem na to, żeby pozbyć się z organizmu nadmiaru toksyn będzie odpowiednie nawodnienie. Pijmy przynajmniej 2,5 litra wody dziennie, jeśli ćwiczymy, nawet o litr więcej. Dla urozmaicenia warto czasem dodać sok z wyciśniętej cytryny gdyż taka mieszanka działa oczyszczająco.

### **Najadajmy się do 70 proc. nasycenia**

Jedzmy od czterech do pięciu lekkich posiłków dziennie. Dopilnujmy, by były one mniejsze od świątecznych porcji. Najadajmy się do 70% nasycenia. Zawsze pozostawiamy miejsce na coś jeszcze, ale go nie zapełniamy. Dzięki temu organizm odzyska równowagę.

### **Unikajmy składników zatrzymujących wodę w organizmie**

One również są odpowiedzialne za uwypuklenie brzuszka. Najczęściej są to: sól, ostre przyprawy, glutaminian sodu (występuje m.in. w mieszankach przypraw lub gotowych potrawach, np. zupach z proszku czy kostkach rosołowych).

### **Pamiętajmy o dodatkowej porcji błonnika**

Ten zawarty w warzywach i produktach pełnoziarnistych po świętach może nam nie wystarczać. Po posiłkach warto zjadać uprzednio zalane gorącą wodą otręby pszenne (stołową łyżkę), to usprawni pracę przewodu pokarmowego.

### **Biurowe krzesło zastąpmy wielką dmuchaną piłką**

Jeśli chcemy wzmocnić mięśnie brzucha i kręgosłupa i jednocześnie pozbyć się „oponki” bez trenowania jogi lub pilatesu, powinniśmy siedzieć na niej (dmuchanej piłce) kilka godzin dziennie trzymając napięty

## Święta, święta i po świętach - jak wrócić do formy po świątecznym ucztowaniu

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 01, kwiecień 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 2592

---

brzuch i pilnując, by mieć proste plecy. To działa

*Źródło: [wieszjakjesc.pl](http://wieszjakjesc.pl), [forumdieta.pl](http://forumdieta.pl) oraz [zdrowo.info.pl](http://zdrowo.info.pl)*