

## Jak pozbyć się zbędnych kilogramów

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 08, styczeń 2012 23:00

Odsłony: 2699

---

### Ruch najlepszym lekarstwem.

Lekarze, dietetycy jak i specjaliści fitness mówią jednym głosem: przede wszystkim trzeba się ruszać.

Ci, którzy ćwiczą systematycznie, wiedzą, że by zrekompensować sobie zjedzenie na przykład jednego pączka, potrzeba pół godziny, 45 minut intensywnego wysiłku - mówi Olga Chaińska, rehabilitant i instruktor fitness. Ale osobom nieprzyzwyczajonym do ruchu, na początek proponowałabym spacer do pracy i po pracy. Przez kilkanaście dni, a najlepiej - jeżeli to możliwe - na stałe. Nie jedziemy autobusem, samochody też zostawiamy w domu.

To oczywiście nie wystarczy, by zrzucić trzy kilo. Więc wieczorem godzina ostrego marszu, może być biegu. W domu pompki, skłony, przysiady. Mniej ćwiczeń wysiłkowych, a więcej nastawionych na spalanie tłuszczu.

Bardzo wskazana jest jazda na rowerze, a także pływanie. Młodym ludziom zalecana jest dyskoteka. Taniec wspaniale odchudza. Dla tych, którzy nie tylko chcą pozbyć się świątecznych kilogramów, ale generalnie zejść z wagi. Najlepsze będą zajęcia w klubie fitness, gdzie instruktor indywidualnie dobierze ćwiczenia.

### Żadnych głodówek

Oczywiście, zmieniamy też sposób żywienia ale żadnych głodówek, żadnego rezygnowania z posiłków - ostrzega doktor Katarzyna Krekora-Wollny, prowadząca Specjalistyczną Poradnię Leczenia Nadwagi i Otyłości. - *Wówczas nasz metabolizm się spowolni i nie tylko nie schudniemy, ale przeciwnie - nadal będzie nam przybywać.*

Jemy, więc koniecznie pięć razy dziennie, czyli często, ale mało. Pod żadnym pozorem nie spożywamy pozostałości ze świąt, tylko przygotowujemy lekkie posiłki oparte na warzywach i chudej wędlinie. Dużo pijemy, zwłaszcza wysokomineralizowanej wody mineralnej, czerwonej, zielonej herbaty i herbatek ziołowych.

Przed wszystkim unikamy węglowodanów, a więc wykluczamy słodkie, pieczywo, ciasta, makarony, ryż, kasze za wyjątkiem gryczanej - dodaje Beata Bartosz, dietetyczka. - *Nawet z owocami ostrożnie: zrezygnujmy z bananów, winogron. Za to polecane są jogurty naturalne, maślanka, biały, chudy ser, kefir. I wszelkie warzywa, jak najmniej przetworzone.*

### Systematyczność

Nie łudźmy się jednak, że te trzy kilogramy zrzucimy w trzy dni. Tak lekko nie ma. Zakładając, że zastosujemy się do dietetycznych rad i jednocześnie codziennie będziemy ćwiczyć - potrzeba nam trzech tygodni, by powrócić do wagi sprzed świąt.

Źródło: [www.echodnia.pl](http://www.echodnia.pl)