

Ne-am îngrășat de sărbători?

3 PASI SIMPLI pentru a fi din nou activi și ÎN FORMĂ MAXIMĂ!

Cam toți am acumulat câteva kilograme nedorite, ne simțim oboșiți și nu prea avem chef de nimic în această perioadă. Nici nu este de mirare. Toba, cârnații, caltaboșii, friptura, piftia și sarmalele din meniul de sărbători au adus organismului nostru o mare cantitate de grăsimi și toxine care acum nu-i permit să funcționeze normal. Ce pași avem de făcut ca să slăbim sănătos și să ne desfășurăm activitatea, din nou la cote maxime?

Eliminarea toxinelor din organism

"Trăim într-o lume tot mai poluată prin aer, apă și sol, iar industria alimentară folosește cantități alarmante de coloranți, amelioratori și stabilizatori, denumiți generic „E-uri”. Toate acestea sunt toxice și ajung în organismul uman. Însă, fiindcă acesta este deprins de milenii cu un mediu mai curat și hrană organică, depune eforturi uriașe să le proceseze și să le elimine. Reziduurile se depozitează

mai ales în colon, unde fermentază și intră în putrefacție. Apoi, prin reabsorbție, intoxica intestinele, ficatul, pancreasul și întregul organism, până când acesta nu mai poate procesa și se blochează, aidoma unui computer supraîncărcat cu fișiere și asaltat de viruși. Nu contează cât mâncăm, ci ce mâncăm. Concret, trebuie să alegem doar alimente organice, cât mai puțin procesate și fără adaos de coloranți, conservanți sau alți aditivi. În mare măsură, o detoxifiere eficientă este asigurată de cereale, fructe și legume, al căror conținut în fibre este indispensabil tranzitului intestinal, precum și un consum suficient de apă, sucuri naturale și infuzii din plante detoxifiante", explică specialiștii site-ului sfatulmedicului.ro.

Alimente care ne aduc un plus de energie

- cereale integrale, nuci, semințe și alune neprăjite;
- legume și zarzavaturi crude (mai ales cele cu frunze verzi), din culturi fără îngrășăminte chimice sau erbicide;
- orez brun, leguminoase;

- fructe proaspete sau uscate, consumate ca atare, în salate sau shake-uri. Lămâia are efect anti-oxidant și detoxifiant și crește imunitatea. Este bine să adăugăm pulpa și/sau zeama de lămâie în dressinguri pentru salate, ceaiuri, sucuri, prăjituri, garnituri pentru pește sau carne la grătar;
- miere – folosim 1-2 lingurițe pe zi, în loc de zahăr;
- ceai verde în loc de cafea, dacă simțim nevoia unui energizant;
- consumăm sucuri naturale de fructe și legume, preparate în casă, ceaiuri și infuzii de plante;
- ulei de măsline presat la rece, adăugat în salate;
- iaurt bio, brânză de vaci, sana sau chefir (bineînțeles, verificăm etichetele, să nu conțină E-uri);
- pește proaspăt;
- 2-3 l de apă plată sau filtrată pe zi pentru a stimula eliminarea toxinelor prin urină. **De reținut!** Apa de la robinet nu e recomandată, fiind tratată cu clor și alte substanțe chimice, iar apa minerală favorizează balonarea.

Alimente de care trebuie să ne ferim

Procesul de detoxifiere trebuie să dureze cam două-trei săptămâni. În toată această perioadă sunt interzise mezelurile, dulciurile, prăjelile, ca-

feaua, alcoolul, tutunul, băuturile răcoritoare carbogazoase, pastele, produsele de panificație, alimentele conservate și orice produs care conține coloranți, conservanți sau aditivi alimentari.

Redobândirea echilibrului energie-greutate

După detoxifiere, organismul are nevoie de încă două săptămâni în care să se acomodeze cu noua alimentație, cea care-l pregătește pentru pierderea în greutate. În această perioadă, în alimentație poate fi introdusă carnea albă preparată la grătar și se pot administra suplimente de vitamine și minerale pentru a se asigura doza zilnică necesară unei funcționări a organismului. Uleiul de pește cu Omega 3 poate compensa aportul redus de grăsimi, iar suplimentele pe bază de alge cu clorofilă cum ar fi spirulina, care accelerează eliminarea toxinelor și aduce un plus de energie.

Arderea calorilor și scăderea în greutate

Corpul este pregătit pentru o slăbire sănătoasă abia după ce a fost supus procesului de detoxifiere și s-a restabilit echilibrul de vitamine și minerale.

Cu o alimentație dietetică și echilibrată ce include toate grupele de substanțe nutritive (proteine, vitamine, minerale), cu un aport redus de carbohidrați, grăsimi și dulciuri;

- Renunțăm definitiv la fast-food, sucuri carbogazoase, semipreparate, produse de patiserie și cofetărie;
- Respectăm programul de trei mese și două gustări pe zi pentru a-i oferi organismului la timp nutrienții necesari. Astfel, nu vom mai simți nevoia de a „recupera” ulterior, la ore târzii,

CUM SLĂBIM REPEDE ȘI FRUMOS? INGREDIENTELE UNUI REGIM DE SUCCES

- când se depune orice calorie;
- Bem doi litri de apă pe zi, obligatoriu;
- Ne delectăm cu trei „porții” de mișcare pe săptămână, de câte 30-45 de minute. Acest lucru ne ajută să slăbim mai rapid și mai frumos. Concret, vom avea un tonus muscular, fizic și psihic mai bun, iar pielea va deveni mai suplă și mai fermă.