CHCESZ SCHUDNĄĆ?

JEDZ ZGODNIE Z RYTMEM DOBOWYM CZĘŚĆ 2

SPIS TREŚCI

ŚNIADANIE 6.00-9.00

II ŚNIADANIE 9.00-12.00

.

OBIAD/LUNCH 13.00-15.00

.

PODWIECZOREK 16.00-18.00

KOLACJA 18.00-20.00

PODSUMOWANIE

.

.

Śniadanie
6.00-9.00

Po nocy Twój organizm budzi się, wzrasta ciśnienie krwi, rozpoczyna się wydzielenie hormonów i enzymów, przemiana materii przyspiesza. W godzinach 5.00-9.00, następuje szczyt poziomu kortyzolu, hormonu, który odpowiada za sprawne trawienie. Nad ranem rośnie także produkcja enzymów trawiennych odpowiedzialnych za tłuszcze, białka i węglowodany. W związku z tym śniadanie powinno być posiłkiem bogatym i zróżnicowanym, który dostarczy Ci energii i składników budulcowych na cały poranek. Możesz zjeść białko, tłuszcze i węglowodany, te ostatnie pochodzące tylko z produktów pełnoziarnistych. Zgodnie z zaleceniami rano możesz zjeść pełnoziarniste pieczywo, razowe płatki zbożowe, sery, jogurty, jajka, masło… Niedozwolone są węglowodany proste (słodkie i oczyszczone - z białej mąki), ponieważ w godzinach porannych Twój organizm słabo trawi cukry. Dlatego zapomnij o słodkościach na śniadanie (odpadają dżemy, miód, słodkie płatki, rogaliki itp.). Śniadanie powinnaś zjeść w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu, najlepiej pomiędzy godziną 6.00 a 9.00.

Jeśli chcesz zadbać o prawidłowe śniadanie, a nie masz czasu na szykowanie zbilansowanego porannego posiłku, na dodatek zwracając uwagę na jego indeks glikemiczny, świetnym rozwiązaniem może być dla Ciebie Koktajl Odżywczy Herbalife

Drugie śniadanie.

9.00-12.00

Drugie śniadanie powinnaś zaplanować około 3 godzin po pierwszym. Trzygodzinne odstępy między posiłkami spowodują, że Twój organizm nie zdąży zgłodnieć, a już dostanie kolejną porcję jedzenia. Dzięki temu nie obniży metabolizmu i nie zmagazynuje zapasów na później w postaci tkanki tłuszczowej. Może to być niewielka przekąska, chociażby owoc i coś białkowego: może jogurt albo kilka orzechów. Możesz tez zjeść owsiankę z owocami lub jedną kanapkę z razowego pieczywa z dodatkiem konkretnej porcji białka i warzyw.

Przyrządź chudy drób albo rybę, dodaj dużą porcję warzyw np. uduszonych lub ugotowanych na parze, dołóż niewielką porcję brązowego ryżu, razowego makaronu, kaszy albo ziemniaków i nie zapomnij o zdrowych olejach roślinnych. Odpadają natomiast tosty, grzanki, kanapki, słodkie desery, bo to zbyt duże wyzwanie dla Twojego organizmu i odłożą się w postaci tkanki tłuszczowej.

Podwieczorek

16.00 - 18.00

Trzy godziny po obiedzie dopada Cię chwilowy spadek sił.

Obiad/lunch

13.00-15.00

Po 3 godzinach od drugiego śniadania żołądek zaczyna sygnalizować głód. Nie walcz z nim tylko udaj się na obiad. W tym czasie są aktywne proteazy - enzymy odpowiadający za trawienie białek. Ponadto następuje drugi szczyt kortyzolu, dlatego organizm jest w stanie poradzić sobie nawet z bardziej ciężkostrawnymi posiłkami. Powinny w nim dominować białka pochodzenia zwierzęcego i roślinnego.

Wydajność organizmu spada, masz obniżone ciśnienie, aTwoje mięśnie mają mało energii. Jeśli zrezygnujesz teraz z posiłku, stracisz energię, poczujesz się zmęczona i będziesz miała gorszy humor. Możesz mieć także ochotę na słodycze, ponieważ wtedy podnosi się poziom insuliny. Ale nie daj się im jednak skusić, jeśli chcesz obniżyć wagę ciała. W tych godzinach unikaj też przekąsek tłustych, np. fast foodów, ponieważ odłożą się w postaci tłuszczu i spowodują wzrost wagi. Postaw na sałatki z białkiem i lekkim dressingiem z oliwy.

Może to być sałatka caprese, grecka, zielone sałaty z dodatkiem tuńczyka lub jajka. Na podwieczorek możesz też zjeść małą porcje tłuszczów roślinnych w postaci awokado, oliwek, orzechów, masła orzechowego…

Kolacja
18.00 a 20.00

Kolację powinnaś zjeść najpóźniej 90 minut po spożyciu podwieczorku, 3 h przed zaśnięciem, maksymalnie o 20.00. Powinna być ona niskokaloryczna (nie może zawierać więcej niż 25% dziennej dawki kalorii) i lekkostrawna: może być na ciepło. Zjedzenie późnej i obfitej kolacji spowoduje, że pokarm będzie zalegał długo w żołądku i może zaburzyć spokojny sen.
Około 20.00 Twoja przemiana materii spowalnia, organizm pracuje na zwolnionych obrotach a żołądek zmniejsza wydzielanie soków trawiennych i nie są one już tak aktywne. Dlatego zjedzone tłuszcze i węglowodany zostaną zmagazynowane w postaci tkanki tłuszczowej. W związku z tym na kolację powinnaś zjeść: ryby, skorupiaki, chude mięso i warzywa nieskrobiowe. Zawarte w nich niezbędne substancje odżywcze: białka, kwasy tłuszczowe omega-3 oraz witaminy i minerały będą zmagazynowane do regeneracji organizmu w czasie snu.
Mała porcja węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym, które wzmagają wyrzut insuliny, mogą niektórym ułatwiać zasypianie, ale nie decyduj się na nie, jeśli chcesz obniżyć wagę ciała. Zrezygnuj też z alkoholu.

Jeśli chcesz schudnąć, najlepiej będzie jeśli kolację zastąpisz niskokalorycznym, lekkostrawnym, niskoglikemicznym Koktajlem Herbalife. Jego bogaty skład zapewni Ci wszystkie składniki do nocnej regeneracji organizmu, nie obciążają go.

Podsumowanie

Twój organizm bardzo lubi utarte, codzienne schematy.
Jeśli każdego dnia będziesz wstawać, jeść i zasypiać o zbliżonej porze, organizm będzie prawidłowo pracował. Jeśli postępowanie zgodnie ze swoim naturalnym zegarem biologicznym połączysz ze zdrową dietą oraz aktywnością ruchową, będzie to prosty przepis na się dobre zdrowie, kondycję, odpowiedni poziom energii i – oczywiście - szczupłą sylwetką.

Jestem biologiem, dietetykiem i od 28 lat Partnerem Herbalife Nutrition.
Udoskonalenie diety i wprowadzenie do niej produktów Herbalife pozwoliło mi 28 lat temu schudnąć 15 kg i bardzo poprawić samopoczucie.
Pozwoliło mi także utrzymać osiągniętą, wagę i dobrą formę do dzisiaj
Od wielu lat pomagam innym schudnąć oraz poprawić wygląd, a także zdrowie i kondycjęi

Może chciałabyś/chciałbyś dowiedzieć się o mnie więcej?
Prowadzę Klub Zdrowego Odżywiania i Odchudzania dla osób, które chcą poprawić swoją sylwetkę i styl życia. Pracujemy oline i off-line. Wykonujemy konsultacje i porady dietetyczne u nas w klubie oraz telefonicznie, prowadzimy warsztaty odchudzania on-line, grupę wsparcia na fb dla tych, którzy chcą dbać o zdrowie i prawidłową masę ciała oraz prowadzimy messengerowo-facebookowy program "Wyzwanie 21 dni", który jest połączeniem programu edukacyjnego, grupy wsparcia i konkursu spadku wagi...
Jeśli chciałabyś/chciałbyś przyjść do nas na indywidualną konsultację, wziąć udział w warsztatach czy programie on-line albo masz jakieś pytania, zadzwoń
:

Studio Zdrowia - Hanna Kaczorek
tel: 601815993

Jem biologiem, dietetykiem i od 28 lat Partnerem Herbalife Nutrition.

Udoskonalenie diety i wprowadzenie do niej produktów Herbalife pozwoliło mi 28 lat temu schudnąć 15 kg i bardzo poprawić
samopoczucie.
Pozwoliło mi także utrzymać osiągniętą, wagę i dobrą formę do dzisiaj
Od wielu lat pomagam innym schudnąć oraz poprawić wygląd, a także zdrowie i kondycjęi
Zapraszamy do kontaktu