

NAJLEPSZA DIETA NA LATO! - Chudnij z Twoim Lekarzem



Latem, dojrzewające w słońcu owoce i warzywa, aż same się proszą, by je zjeść lub wrzucić do garnka. Piękna pogoda dodatkowo zaprasza na spacer i aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. Ta pora roku jest więc idealna, aby zmienić złe przyzwyczajenia i nauczyć się jeść mądrze, bez liczenia kalorii. Kilka kilogramów mniej to kusząca propozycja dla każdego, kto na co dzień boryka się ze swoją wagą. A jeśli jeszcze do tego zbliża się wymarzony urlop nad morzem... Pragnienie, by pozbyć się nadmiaru ciała tu i ówdzie staje się wówczas palące! Świetnym pomysłem jest letnia dieta. Zaczniij stosować dietę, którą proponujemy, a kilogramy posypią się same.

Na czym polega?

Dieta na lato to najlepsza dieta odchudzająca w tym czasie. Dostarcza naszemu organizmowi około 1000 kcal dziennie. Jest bogata w warzywa i owoce, dzięki czemu zawiera mnóstwo witamin. Najważniejsze witaminy to C, E i B. Ponadto jest źródłem błonnika i potasu, które regulują trawienie.

Dieta składa się z pięciu posiłków, w tym trzech głównych: śniadania, obiadu i kolacji. Pamiętaj, by ich nie omijać i jeść je regularnie. II śniadanie lub podwieczorek możesz ewentualnie ominąć, gdy nie będziesz miała na nie czasu lub ochoty. Staraj się nie jeść już nic na 3 godziny przed snem. Ponadto należy pić w tym czasie dużo wody mineralnej, niegazowanej. To ważne, ponieważ w lecie w związku z wysoką temperaturą, również więcej się pocimy. Oprócz wody można również pić ziołowe, zielone, czerwone lub owocowe herbaty.

Dieta jest najbardziej skuteczna połączona z aktywnością fizyczną. Latem mamy wiele możliwości uprawiania sportu. Można biegać, pływać, chodzić na aerobik, czy nordic walking. Dużo czasu spędzamy na świeżym powietrzu, możemy więc się ruszać, więc korzystajmy z tego.

