

NOWA
TINA
tina
poleca

EKSTRA! HISTORIE NASZYCH CZYTELNICZEK
Razem schudłyśmy 88 kilogramów!

DIETY

CHUDNIJ ZDROWO

Nr 1/2012

Cena: 3,90 zł (w tym 8% VAT)

nr indeksu 254231

Bez liczenia
11 kalorii!
SUPERDIET

- Pięciu garści ● Prздoków
- Metaboliczna ● Jogurtowa
- Monokuracje str. 20–23,
30–31, 34–37



Polskie str. 14–17
dietetyczne
przeboje!

- kasze ● zboża
- warzywa i owoce



ZDROWY PRODUKTY
leczą i odchudzają

- Silne serce
- Szybkie oczyszczenie
- Młodsza skóra
- Piękne paznokcie
- Mocne włosy str. 40–49

NOWOŚĆ!
Prosta dieta
HERBACIANA

str. 4–7

PLUS: 23 spalacze
tłuszczu str. 8

125 sposobów
na piękny wygląd
i zgrabną figurę



13



W NUMERZE

NOWOŚĆ

- 4 Skuteczna dieta herbaciana: podstawowe zasady i pełny jadłospis na 7 dni

DIETETYCZNY NIEZBĘDNIK

- 8 23 pogromców tłuszczu
- 26 Słodycze i przekąski do 170 kcal
- 32 Ile kalorii dodatkowo spalisz
Plus skuteczne ćwiczenia na talię, biodra, pośladki oraz uda
- 50 Odchudzające zupy najlepsze na ataki głodu

TO JEST MODNE

- 10 Plany, którymi zachwycą się cały świat: przegląd modnych i sprawdzonych diet

POLSKIE HITY

- 14 Odchudzające kasze, zboża, jarzyny
- 16 10 koktajli warzywnych na piękną linię

PROSTO Z HOLLYWOOD

- 18 Modne gwiazdorskie kuracje
Diety, które pokochało całe Hollywood

BEZ LICZENIA KALORII

- 20 Zasada pięciu garści
- 22 Zdrowa dieta przodków
- 34 7 diet jednodniowych na płaski brzuch
- 36 Jak przyspieszyć przemianę materii?

WASZE HISTORIE

- 24 3 sposoby na zgrabną sylwetkę. Czytelniczki Tyny zdradzają, jak pozbyły się nadwagi

MONODIETY

- 28 Rewelacyjne monodietety owocowe
- 30 Kuracja jogurtowa

SPECJALNIE DLA KOBIEC

- 38 Recepta na dobrą dietę
- 40 Wzmacniaj serce, chroń układ krążenia
- 42 Elikiry piękności na twoim talerzu
- 44 Szybkie oczyszczanie – soki, herbatki, kuracje
- 46 Sojuszniczy figury i urody
- 48 Stop obrzękom i cellulitowi



◀ Pij herbatę i... chudnij!

Ten popularny napój zawiera składniki, które przyspieszają utratę wagi. Radzimy, jak włączyć go do codziennych posiłków, by szybko stracić nadmiar kilogramów.

Str. 4-7

Warzywny kotajl zamiast posiłku? Czemu nie!

Pożywny, smaczny i ma tak mało kalorii! Poznaj najlepsze przepisy na zdrowe napoje!

Str. 16-17



◀ Zdrowa dieta przodków

Zapobiega nadwadze i gwarantuje mnóstwo energii przez cały dzień. Poznaj zasady, dzięki którym najesz się do syta i... pozbędziesz się nadwagi.

Str. 22-23

Elikiry piękności prosto z talerza! ▶

Sprawdź, jaka dieta pomoże ci cieszyć się gładką cerą, mocnymi paznokciami oraz puszystymi i gęstymi włosami.

Str. 42-43



NOWOŚĆ

Skuteczna dieta

Dlaczego ten napój odchudza?

Herbata zawiera trzy składniki, które przyspieszają utratę wagi. Wyjaśniamy, jak działa każdy z nich.

▶ **Kofeina** przyspiesza wiele procesów zachodzących w naszym organizmie, w tym m.in. wspomaga spalanie komórek tłuszczowych.

▶ **L-teanina** ogranicza szkodliwe działanie kofeiny, zmniejsza apetyt i spowalnia odkładanie się tłuszczu.

▶ **EGCG** to przeciwutleniacz, który dodatkowo przyspiesza trawienie i ogranicza przyswajanie tłuszczu.



Reguluje metabolizm, zmniejsza apetyt, przyspiesza spadek wagi... Idealna dla osób, które chciałyby chudnąć powoli, ale systematycznie.

4 zasady diety

1. Pij herbatę przez cały dzień

Do posiłków i między nimi. Nie dodawaj cukru. Możesz pić herbatę zieloną, białą, czarną i ulung (patrz obok) oraz herbaty aromatyzowane, np. karmelową, migdałową. Listki możesz też dosypywać do potraw.

2. Jedz 3 główne posiłki w ciągu dnia

Każda porcja musi się zmieścić na małym talerzu. 1/2 powinny stanowić zdrowe węglowodany, 1/4 białko, 1/4 zielone lub czerwone warzywa, z dodatkiem 1 łyżeczki oliwy z oliwek lub innego oleju.

3. Sięgaj po zdrowe przekąski

Możesz to zrobić 2 razy dziennie. Staraj się zawsze łączyć ze sobą węglowodany (np. jabłko) i białka (np. jogurt). Spalisz wtedy więcej tłuszczu, niż gdybyś zjadła je oddzielnie.

4. Unikaj tłustych mięs i gotowych dań

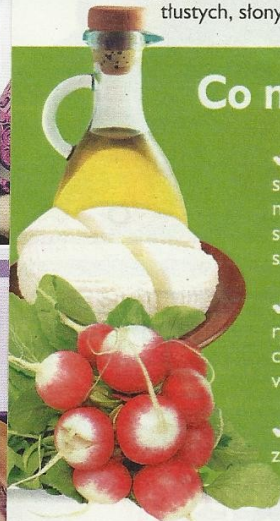
Zrezygnuj też ze smażonych i duszonych w sosie potraw, słodczy, tłustych, słonych przegryzek oraz słodkich napojów.

Co możesz i powinnaś jeść

✓ **Węglowodany** Warzywa zielone, warzywa strączkowe, cebula, papryka, pomidor, ziemniaki, marchew, pieczarki, owoce, produkty pełnoziarniste (pieczywo, makaron, płatki), brązowy ryż, suszone owoce (ale uważaj, bo są dość kaloryczne).

✓ **Białka** Chudy nabiał (mleko, jogurty, sery), jaja, ryby morskie oraz owoce morza, pstrąg oraz inne chude ryby słodkowodne, wędlina drobiowa, chuda wieprzowina, wołowina, cielęcina, drób bez skóry.

✓ **Tłuszcze** Oliwa z oliwek i inne oleje roślinne, zwłaszcza rzepakowy i lniany, awokado, orzechy.



herbaciiana

JADŁOSPIS NA S. 6-7

Warto
przeczytać

Książka zawiera mnóstwo informacji na temat diety herbacianej. Znajdziesz w niej też plan posiłków i wiele przepisów! Klub dla Ciebie, cena, 24,90 zł.



Rodzaje suszu

HERBATA BIAŁA

Bywa nazywana herbatą królów. To najszlachetniejszy, najmniej przetworzony i najdroższy rodzaj herbaty. Swą nazwę bierze od białych delikatnych włosków pokrywających młodziutkie liście i pączki, z których powstaje. Listki i pączki są zrywane, a następnie suszone. Nie poddaje się ich żadnym innym procesom. Herbata biała zawiera najmniej kofeiny. Ma delikatny, słodkawy smak. Jest ceniona ze względu na odświeżające właściwości oraz znaczną zawartość przeciwutleniaczy.



HERBATA ZIELONA

Istnieje kilkanaście tysięcy odmian tej herbaty! Prawie każda plantacja w Chinach ma własny jej rodzaj. Wytwarza się ją podobnie jak białą, jednak liście poddaje się obróbce cieplnej, żeby zatrzymać fermentację. Zielona herbata ma lekko trawiasty, gorzkawy posmak. Doskonale odświeża i pobudza, spowalnia procesy starzenia. Zawiera fluor wzmacniający zęby.



HERBATA ULUNG

Jest nazywana szampanem wśród herbat. Powstaje z całych liści, które przechodzą bardzo krótki okres fermentacji. Napar zachowuje skład podobny do herbaty białej i zielonej, natomiast w smaku przypomina herbatę czarną – nie zawiera goryczki i ma delikatny aromat. Ulung ma dość niski poziom kofeiny, dlatego doskonale relaksuje, ale nie usypia. Ponadto wzmacnia odporność i działa lekko przeciwbakteryjnie.



HERBATA CZARNA

Ze wszystkich gatunków herbaty ta fermentuje najdłużej, dlatego jej liście są prawie czarne. Napar ma ciemny czerwony kolor i intensywny aromat. Niektóre gatunki, jak np. yunan, mają lekko dymny posmak i zapach. Herbata czarna ma najwięcej kofeiny (choć o połowę mniej niż kawa), dlatego działa mocno pobudzająco i odświeżająco. Ponadto hamuje rozwój chorobotwórczych bakterii w przewodzie pokarmowym.



Parzenie listków

Uzyskanie idealnego naparu, o odchudzających właściwościach, doskonałym smaku i głębokim aromacie, wcale nie jest trudne. Oto pomocne wskazówki.

Świeża woda

- Możesz używać dobrej jakości zimnej wody z kranu (ew. filtrowanej) lub wody butelkowanej.
- Za każdym razem wlewaj do czajnika nową porcję, nie gotuj kilka razy tej samej wody, bo napar będzie niesmaczny.

Przygotowanie dzbanka

- Do parzenia herbaty doskonale nadaje się dzbanek ceramiczny, szklany, porcelanowy, ze stali szlachetnej lub żeliwny. Można też używać metalowych koszyczków do zaparzania, ale smakosze twierdzą, że herbata tak przygotowana nie osiąga pełnego aromatu, ponieważ listki nie mają dość miejsca, by się rozwinąć.
- Dzbanek przed wspanieniem herbaty trzeba podgrzać. Należy wlać do niego trochę wrzątku, poruszać, by oblał ścianki, zostawić na chwilę i wylać.

Ilość suszu

- Do podgrzanego dzbanka wsypuje się listki herbaty, tak by przykryły dno. Ich warstwa nie powinna być zbyt gruba, wystarczy około dwóch milimetrów.
- Wyjątkiem jest herbata ulung – należy wysypać jej o połowę mniej, gdyż podczas parzenia jej liście podwajają swoją objętość.

Temperatura i czas

- Herbatę białą zaparzać przez 5–10 min w temp. 75–85 stopni.
 - Zieloną – przez 2–5 min w temp. 70–80 stopni.
 - Ulung – przez 5–7 min w temp. 90 stopni.
 - Czarną – 2–5 min w temp. 95 st.
- Żadnej herbaty nie zalewaj wrzątkiem!



Zdaniem eksperta

dr inż.
Wojciech
Daniewski,
dietyk



- Dieta herbaciana może być dobrym sposobem na zrzucenie kilku kilogramów. Pod warunkiem jednak, że ściśle przestrzeżesz się wielkości posiłków oraz ich niskiej kaloryczności. Dzien-

nie nie powinno się zjadać więcej niż 1700 kcal. Dobrze, by śniadanie, obiad i kolacja miały po ok. 500 kcal, a drugie śniadanie i podwieczorek po 100 kcal.

- Picie herbaty przyspiesza proces chudnięcia, ale lepiej, aby nie była ona jedynym napojem w diecie. Warto sięgać także po niegazowaną wodę mineralną. Oczywiście bardzo ważny jest także codzienny ruch.

Jadłospis na 7 dni

Codziennie
pий dużo herbaty.
Schudniesz
szybciej!



1. Poniedziałek

Śniadanie

▶ 3/4 szkl. odtuszczonej maślanki wymieszanej z 2 łyżkami płatków zbożowych, 1 łyżką miodu, 2 orzechami włoskimi, 1/4 łyżeczki zmielonej herbaty, 1/2 jabłka.

II śniadanie

▶ 1 pokrojony banan, wymieszany z 3 łyżkami jogurtu naturalnego i 1 łyżką rodzynek.

Obiad

▶ Grillowana pierś kurczaka, skropiona sokiem z cytryny, posmarowana pesto bazyliowo-herbacianym (garść liści

bazylii zmiksuj z 1/4 łyżeczki herbaty i 1 łyżką oliwy, dopraw pieprzem, czosnkiem i odrobiną soli). Sałatka z pomidorów i cebuli.

Podwieczorek

▶ Pieczone jabłko z cynamonem i 2 łyżkami serka homogenizowanego.

Kolacja

▶ 2 tosty pełnoziarniste opiekzone w tosterze, wędlna drobiowa, po 1/2 papryki i ogórka, 1 łyżeczka pestek słonecznika lub dyni. Mały kubek mocnego kakao.

2. Wtorek

Śniadanie

▶ 1 jajko na twardo, mała papryka lub pomidor skropione olejem rzepakowym, 3 plastry chudej wędliny drobiowej.

II śniadanie

▶ Jogurt naturalny odtuszczoney z małą gruszką, kilka posiekanych migdałów.

Obiad

▶ Ok. 10 dag schabu oprószonego grubo mielonym pieprzem i szczyptą herbaty, po-

lanego łyżką oliwy i upieczonego w folii, cykorii.

Podwieczorek

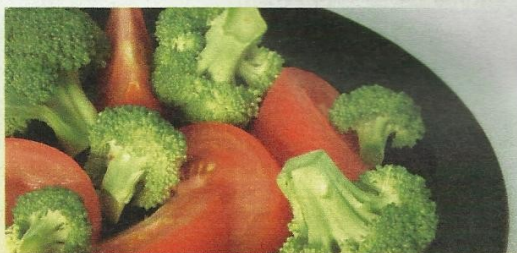
▶ Kromka chleba chrupkiego z twarogiem i łyżeczką miodu, posypana siemieniem lnianym lub sezamem.

Kolacja

▶ Kilka małych ziemniaków ugotowanych w mundurkach, 1 szkl. kefiru wymieszanego z 2 łyżkami posiekanej natki, przyprawione go czosnkiem.



3. Środa



Śniadanie

▶ 2 kromki pieczywa razowego żytniego, 2 plastry wędzonego łososia, mały ogórek sałatkowy.

II śniadanie

▶ Sałatka z brokułów i pomidora, skropiona oliwą z oliwek, ew. posypana łyżeczką uprażonych na suchej patelni płatków migdałowych.

Obiad

▶ Talerz zupy pieczarkowej na wywarze warzywnym,

zabielonej jogurtem naturalnym, podanej z filiżanką makaronu pełnoziarnistego.

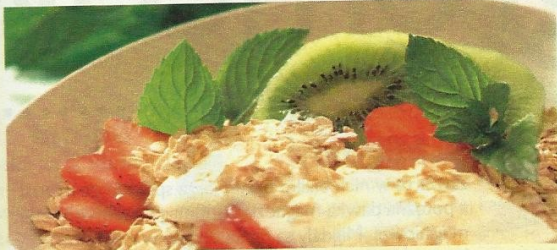
Podwieczorek

▶ Szklanka kisielu przyrządzona ze świeżych lub mrożonych owoców (np. z malin, truskawek, wiśni).

Kolacja

▶ Sałatka z plastra gotowanego kurczaka i warzyw (np. selera naciowego, papryki, sałaty) polana kefirem, posypana pestkami dyni.

4. Czwartek



Śniadanie

▶ Kilka łyżek prażonych płatków owsianych z kilkoma łyżkami jogurtu lub kefiru, garść świeżych owoców (do wyboru), kilka liści mięty lub melisy.

II śniadanie

▶ Bułka grahamka z chudą cielęciną lub pieczonym schabem, garść dowolnych kielków, 1 szkl. mleka.

Obiad

▶ Potrawka z małej piersi kurczaka, 1/2 cukinii, 1/2 papryki,

pomidora, cebuli, 1 łyżki oliwy z oliwek, świeżych ziół, podana z filiżanką brązowego ryżu.

Podwieczorek

▶ 1 szkl. budyniu waniliowego na odtłuszczonym mleku, z dowolnymi owocami.

Kolacja

▶ Szklanka gotowanej fasolki szparagowej z 2 łyżeczkami oliwy z oliwek, plaster chudej wędliny drobiowej lub sojowej, kromka chleba ryżowego lub chrupkiego.

5. Piątek

Śniadanie

▶ 2 kromki chleba razowego na zakwasie, 2 plastry sera żółtego odtłuszczonego, pomidor skropiony oliwą oraz 1/4 szkl. kielków.

II śniadanie

▶ Małe opakowanie jogurtu naturalnego z 1 mandarynką oraz 2 łyżeczkami otrąb.

Obiad

▶ Zupa-krem z brokułów na wywarze z chudego mięsa

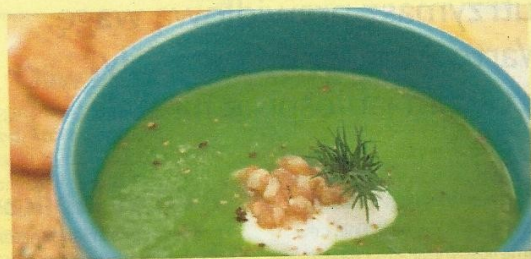
i włoszczyzny, podana z grzankami z chleba razowego oraz łyżką gęstego jogurtu naturalnego.

Podwieczorek

▶ 1 pokrojona w plastry pomarańcza polana kefirem, oprószonego cynamonem.

Kolacja

▶ Pieczona papryka, faszerowana chudym mięsem, pieczarkami i cebulą, polana jogurtem naturalnym.



6. Sobota

Śniadanie

▶ Jajecznica z 2 jaj, przyrządzona na parze, kromka chleba razowego z ziarnami, 1/2 małej grillowanej cukinii.

II śniadanie

▶ Sałatka z kilku różyczek brokuła i plastrów wędzonego łososia, łyżki zielonego groszku i łyżki kefiru.

Obiad

▶ Grillowana pierś z kurczaka, natarta ziołami oraz szczyptą

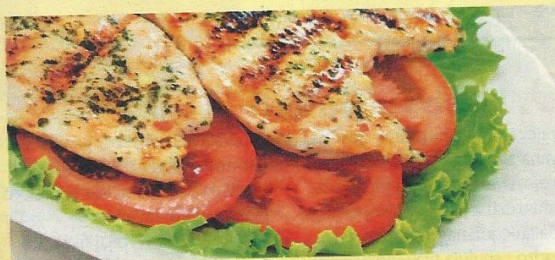
sproszkowanej herbaty, skropiona oliwą z oliwek, na liściach sałaty i plasterkach pomidora, sos z jogurtu i czosnku.

Podwieczorek

▶ Mały kubek jogurtu naturalnego z 2 łyżkami posiekanych suszonych owoców.

Kolacja

▶ Ryba morska (np. dorsz) pieczona w folii z sokiem cytrynowym i oliwą, garść gotowanej brukselki.



7. Niedziela



Śniadanie

▶ 2 kromki chleba razowego z ziarnami, z chudą wędliną drobiową lub pieczonym schabem, rzodkiewką, ogórkiem oraz sałatą.

II śniadanie

▶ 1/2 szkl. truskawek (mogą być mrożone), 3/4 szkl. kefiru odtłuszczonego, 6 posiekanych migdałów.

Obiad

▶ Mały pstrąg grillowany z łyżką oleju rzepakowego,

2 ziemniaki upieczone w mundurkach, polane łyżką kefiru ze szczyptą sproszkowanej herbaty, sałatka z pomidora oraz małej papryki.

Podwieczorek

▶ 1 szklanka gotowanych buraków z 2 łyżkami kefiru i kilkoma posiekanymi orzechami włoskimi.

Kolacja

▶ 2 kromki chleba graham z 2 plasterkami twarogu, 2 łydgi selera naciowego.

23 pogromców

Poznaj pomocników odchudzania!
Gdy będziesz sięgać po te produkty regularnie, poprawisz trawienie i utrzymasz prawidłową wagę. Warto więc, żeby zagościły w twoim jadłospisie na stałe.



1. Migdały

Zawarte w nich białko przyspiesza spalanie tłuszczu, a potężna dawka magnezu wspomaga budowę tkanki mięśniowej. Migdały są także bogate w witaminę E, która razem z witaminą C pomaga ograniczyć szkodli-

we działanie tłuszczu na organizm, m.in. zapobiega miażdżycy oraz chorobie wieńcowej.

Nasza rada: raz dziennie (np. na podwieczorek) zjedz 7–8 migdałów, popijając 1 szkl. niegazowanej wody mineralnej – na długo zaspokoisz głód.



2. Soczewica

Zawiera więcej białka niż taka sama ilość mięsa! Syci na bardzo długi czas. By strawić zawarte w niej białko, organizm potrzebuje dużo energii, co przyspiesza spalanie tłuszczu.

Nasza rada: 1–2 razy w tygodniu zastąp mięso soczewicą.



4. Ocet jabłkowy

Przyspiesza przemianę materii, spowalnia przyswajanie węglowodanów i wchłanianie tłuszczu, zmniejsza apetyt.

Nasza rada: 2 łyżki octu jabłkowego rozpuść w 1 szkl. przegotowanej wody. Pij przed śniadaniem, przed obiadem oraz po kolacji.



7. Morele

Zawierają bardzo duże ilości polifenoli, które przyspieszają odchudzanie. Są także bogatym źródłem błonnika.

Nasza rada: jedz maks. 4 sztuki dziennie, bo morele są dość kaloryczne.

8. Karczochy

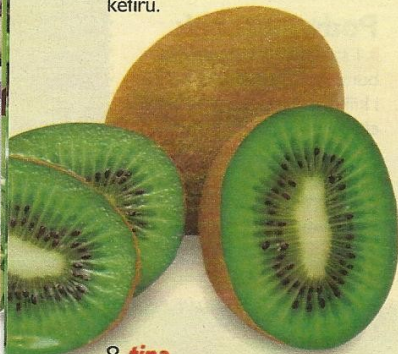
Zawierają cynarynę oraz flawonoidy, które obniżają poziom złego cholesterolu, a także pobudzają wydzielanie żółci, co przyspiesza spalanie tłuszczu. Działają także wiatropędnie. Ponadto karczochy to warzywa niskokaloryczne (100 g to zaledwie 10 kalorii!).

Nasza rada: jeśli nie masz możliwości kupienia świeżych warzyw, zastąp je wyciągiem z karczocha, który kupisz w aptece.

3. Kiwi

Zawiera witaminę C, kwasy owocowe oraz enzymy przyspieszające przemianę materii. I ma zaledwie... 55 kcal!

Nasza rada: 2 razy w tygodniu wypij koktajl z kiwi i 1 szklanki kefiru.



5. Ananas

Odchudzające właściwości zawdzięcza bromelinie – enzymowi pobudzającemu trawienie i wspomagającemu spalanie tkanki tłuszczowej. Składniki zawarte w ananasie pomagają też usunąć uboczne produkty przemiany materii.

Nasza rada: jedz tylko świeże owoce, te z puszkki są kaloryczne.

6. Nabiał

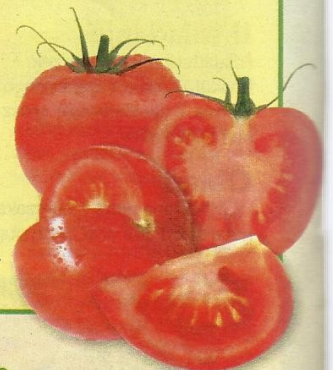
Jest źródłem kwasu linolowego CLA i wapnia. CLA ma zdolność do redukcji tkanki tłuszczowej i poprawy przemiany materii. Wapń przyspiesza rozkład związków tłuszczowych.

Nasza rada: dziennie pij 2 szkl. mleka lub fermentowanych napojów mlecznych: jogurtu, kefiru, maślanki.

9. Pomidory

W ponad 90 proc. składają się z wody! Średni pomidor ma tylko 20 kcal. Warzywa te są źródłem błonnika (zapobiega wchłanianiu tłuszczu z pokarmu), potasu (usuwa nadmiar wody z organizmu) oraz likopeny (zapobiega miażdżycy).

Nasza rada: jedz i warzywa gotowane (mają więcej likopeny), i surowe – są wtedy bogatsze w potas.



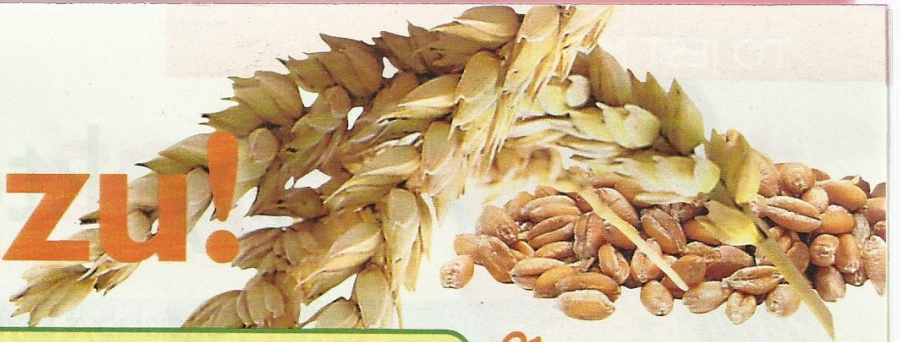
10. Herbata pu-erh

Czyli czerwona herbata – jest nazywana zabójcą tłuszczu. Składniki w niej zawarte blokują wchłanianie tłuszczu z posiłku i wspomagają spalanie już nagromadzonego. Ponadto regulują trawienie, obniżają poziom złego cholesterolu,

usuwiają toksyny z organizmu, hamują apetyt i dodają energii. Herbata pu-erh działa też lekko przeciwdepresyjnie.

Nasza rada: wypijaj filiżankę świeżo zaparzonej herbaty po posiłku, nawet 5 razy dziennie.

tłuszczu!



11. Jabłka

Ich skórka składa się w 30 proc. z pektyn, które pęczniąc w żołądku i jelitach, syć na długo i zapobiegają wchłanianiu tłuszczu z pokarmu. Jabłka usuwają też z organizmu toksyny.

Nasza rada: możesz jeść 3–4 jabłka dziennie.



12. Chili

Swoją niezwykle pikantny smak zawdzięcza kapsaicynie – składnikowi, który jest bardzo silnym spalaczem tłuszczu. Poprawia on również metabolizm, leczy stany zapalne, a także zapobiega miażdżycy, nadciśnieniu oraz chorobom serca.

Nasza rada: często doprawiaj dania świeżym lub suszonym chili; papryczkę możesz także dodawać do warzywnych koktajli.

13. Cykorja

Zawarte w niej substancje goryczkowe – intyбина i inulina – wspomagają pracę wątroby, pobudzają wytwarzanie żółci, która przyspiesza spalanie tłuszczu i zapobiega jego odkładaniu się w tkance podskórnej.

Nasza rada: cykorię możesz podawać do sałatek, kłaść na kanapki lub chrupać między posiłkami.



14. Cytrusy

Są jednym z bogatszych źródeł wit. C, która jest odpowiedzialna m.in. za spalanie tłuszczu. Zawierają też duże ilości pektyn (zwłaszcza biała skórka otaczająca miąższ), które pęczniąc w żołądku, hamują głód. Są źródłem kwasu cytrynowego, wspomagającego redukcję tkanki tłuszczowej.

Nasza rada: owoce cytrusowe możesz jeść codziennie, dodawaj je do sałatek lub wyciskaj z nich sok. Ale pamiętaj, nie usuwaj błonki!



15. Kasza jęczmiana

Jest syćca i bogata w żelazo, magnez oraz witaminy z grupy B. Częste jedzenie tej kaszy pomaga schudnąć bez uczucia ssania w żołądku. Kasza jęczmiana przyspiesza trawienie, reguluje przemianę materii i... poprawia samopoczucie, co zawdzięcza połączeniu magnezu i witaminy B6. Ponadto kasza gwarantuje głębokie oczyszczenie organizmu, pomaga również lekko obniżyć poziom złego cholesterolu i ciśnienie krwi.

Nasza rada: polecamy kilkuniedniową dietę. Dziennie jedz 4–5 małych posiłków, których głównym składnikiem jest kasza jęczmiana z dodatkami, np. duszonymi warzywami, owocami, na ciepło z mlekiem.

16. Brokuły

Brokuły zawierają mnóstwo witaminy C (to silny spalacz tłuszczu) – oraz kwasu foliowego, który m.in. pobudza wydzielanie substancji trawiennych.

Nasza rada: brokuły jedz przynajmniej raz w tygodniu. Lekko je tylko zblaszuj, by nie straciły cennej substancji.

18. Oliwa z oliwek

Jest bogata w zdrowe kwasy omega-3, które pomagają w spalaniu złych tłuszczów nasyconych. Ponadto oliwa chroni serce przed chorobami oraz zapobiega miażdżycy.

Nasza rada: oliwą doprawiaj sałatki, dodawaj ją także do soków warzywnych.



19. Czosnek

Zawiera związki siarkowe, które usprawniają funkcjonowanie układu trawiennego. Przyspieszają redukcję tkanki tłuszczowej oraz obniżają poziom złego cholesterolu. Czosnek pomaga też w zwalczaniu wolnych rodników, które przyczyniają się do rozwoju nowotworów, cukrzycy, a także przyspieszają procesy starzenia.

Nasza rada: czosnkiem staraj się przyprawiać większość potraw.

20. Chude ryby

Głównie morskie – to bogate źródło jodu (który jest odpowiedzialny za przemianę materii wszystkich komórek w organizmie) oraz zdrowych kwasów omega-3, które między innymi wspomagają spalanie tłuszczu.

Nasza rada: ryby piecz w folii (bez tłuszczu) lub gotuj na parze, podawaj skropione obficie sokiem z cytryny i posypane ziołami.

21. Ziarna zbóż

Zawierają węglowodany złożone, do których strawienia nasz organizm wykorzystuje bardzo duże ilości energii. To powoduje dużo szybsze spalanie tkanki tłuszczowej. Są też bogatym źródłem błonnika, który zapobiega wchłanianiu tłuszczu z pokarmu.

Nasza rada: wybieraj pieczywo i makaron z mąki z pełnego ziarna, sięgaj też po płatki zbożowe.

22. Mate

Yerba mate to rodzaj herbaty pochodzącej z ostrokrzewu paragwajskiego. Jest ona bogatym źródłem witamin i minerałów, przyspiesza przemianę materii.

Nasza rada: te same listki yerba mate parz, dopóki nie stracą smaku.

23. Imbir

Korzeń imbiru zawiera związki, które wspomagają pracę wątroby, pobudzają wydzielanie enzymów trawiących tłuszcz, oczyszczają jelita z toksyn oraz odtruwają organizm. Imbir zapobiega także wzdęciom.

Nasza rada: dziennie pij 1 litr imbirowego napoju (5 cm grubego korzenia zalej 1 litrem wrzątku i gotuj na małym ogniu przez 20 min).



Fot.: Arch. Bauer (13)



Plany, którymi zac

Chciałabyś szybko schudnąć albo po prostu pozbyć się toksyn? Oto krótki przegląd modnych i sprawdzonych diet.

Sięgnij po jabłko

Jabłka oczyszczają wątrobę i pęcherzyk żółciowy. Pomagają też usunąć z organizmu trujące substancje, m.in. ołów i rtęć. Ponadto mają mnóstwo błonnika, który wspomaga pracę jelit.

DIETA DETOKS

Oczyszcza organizm z toksyn

Pomaga zmniejszyć cellulit

Gdy często czujesz się przemęczona i śpiąca, winne mogą być toksyny. Spróbuj się ich pozbyć, stosując raz na 3 miesiące 3-tygodniową dietę oczyszczającą.

1 Pij min. 2 litry dziennie
Przynajmniej 1 litr wody mineralnej z sokiem cytrynowym oraz herbaty ziołowe (patrz niżej).

2 Jedz 5 małych posiłków
Powinny składać się z warzyw (min. 1/2 kg), owoców (muszą

stanowić połowę porcji warzyw), chudego mięsa, ryb, produktów pełnoziarnistych, kasz i mlecznych napojów fermentowanych.

3 Włącz do diety oliwę
Codziennie spożywaj 2 łyżki jako dodatek do potraw. Zawiera ona wit. E oraz kwasy omega-3, które pomagają usunąć toksyny.

4 Unikaj soli
Zatrzymuje wodę, co spowalnia usuwanie szkodliwych substancji.



Produkty odtruwające

CYTRYNA: bogata w wit. C, która chroni przed zatrzymaniem i gromadzeniem się toksyn w organizmie. Świeży sok rozrabiaj w wodzie mineralnej (2-3 cytryny na litr).

IMBIR: (najlepiej świeży) zawiera związki, które oczyszczają jelita i wspomagają pracę wątroby. 2-3 cm świeżego imbiru zalej filiżanką wrzątku.

CZOSNEK: oczyszcza przewód pokarmowy, zapobiega gromadzeniu się toksyn. Zjadaj 1 ząbek czosnku 2 godz. po kolacji, przez 2 tygodnie.

ZIELONA HERBATA: zawiera polifenole, które zabijają wolne rodniki (odpowiedzialne za starzenie), wspomaga oczyszczanie wątroby.

HERBATY ZIOŁOWE: łyżeczkę wybranego suszu zalej filiżanką wrzątku, przykryj i parz 5 min. Pij 2 razy dziennie.

Pokrzywa poprawia pracę wątroby, działa moczopędnie.

Mniszek lekarski działa żółciopędnie, wspomaga trawienie.

Liście brzozy działają lekko moczopędnie, oczyszczają nerki, wspomagają pracę wątroby.



Produkty zakazane

Tłuste mięso: wieprzowina, drób ze skórą, boczek, wszelkiego rodzaju wędliny, słonina, smalec. Spowalniają przemianę materii.

Smażone potrawy: są ciężkostrawne, obciążają wątrobę i układ trawienny.

Przetworzone produkty: zawierają mnóstwo soli, cukru oraz konserwantów, które gromadzą się w organizmie.

Cukier i słodycze: przyspieszają odkładanie się tłuszczu i spowalniają procesy metaboliczne.

Czipsy i inne przegryzki: jest w nich mnóstwo soli (która zatrzymuje wodę w organizmie oraz zwiększa ciśnienie), a także niezdrowego tłuszczu, który m.in. podnosi poziom złego cholesterolu.

Fast foody: zawierają głównie cukier, sól oraz tłuszcze, które są odpowiedzialne za wiele chorób cywilizacyjnych, np. cukrzycę.

Napoje gazowane: powodują zatrzymywanie toksyn w organizmie, spowalniają przemianę materii.

Chwyca się cały świat

DIETA ZEGAROWA

Tylko dla zdrowych i zdyscyplinowanych
Pozwala schudnąć 2 kg w 3 dni

Jest to bardzo rygorystyczna dieta, w której trzeba ściśle przestrzegać godzin posiłków. Najlepiej stosować ją w dni wolne od pracy. Oto jej zasady:

1 Jedz w ustalonych porach
Pierwszy posiłek musisz zjeść o godzinie 7, kolejne co dwie godziny, a ostatni o godzinie 19. Trzeba ściśle przestrzegać tych terminów.

2 Pamiętaj, by dużo pić
Minimum 2 litry płynów dziennie, może to być niegazowana woda mineralna albo czerwona lub zielona herbata. Możesz też sięgać po

herbaty ziołowe: z dzikiej róży, melisę, mięte, rumianek. Nie dodawaj do nich cukru!

3 Nie dosładzaj ani nie dosalaj potraw
Sól spowalnia odchudzanie, a cukier powoduje gwałtowny wzrost poziomu insuliny we krwi, co przyczynia się do częstych napadów wilczego głodu.

4 Nie stosuj dłużej niż 3 dni
Jest to bardzo niskokaloryczna oraz uboga w składniki odżywcze dieta, nie możesz więc być na niej ani dnia dłużej.



Zalety

Pomaga szybko schudnąć:

jest to doskonała dieta, gdy potrzebujesz błyskawicznie zrzucić 1–2 kilogramy, np. przed ważną uroczystością.

Ma proste zasady:

masz z góry ustalony jadłospis i ściśle się go trzymasz. W jego skład wchodzi nieskomplikowane potrawy i tanie produkty, które zawsze masz w swojej lodówce.

Dodatkowo oczyszcza:

zawarte w niej produkty (herbata, pomidory, owoce cytrusowe) wspomagają usuwanie toksyn z organizmu.

Może być wstępem do właściwego odchudzania:

dietę możesz stosować maksymalnie przez 3 dni, a potem przejść na inny, mniej rygorystyczny plan odżywiania, np. pięciu garści (patrz str. 20).



Wady

Jest bardzo restrykcyjna:

dostarcza niewielu kalorii i składników odżywczych, stosowana przez zbyt długi czas może doprowadzić do wycieńczenia organizmu.

Nie może być stosowana przez każdego:

na tę dietę mogą sobie pozwolić osoby zupełnie zdrowe. Jeśli cierpisz na jakieś schorzenie, jesteś tuż po in-

fekcji, spodziewasz się dziecka, karmisz lub uprawiasz intensywny sport, ta dieta jest zakazana.

Zawiera głównie białko:

dlatego przy dłuższym jej stosowaniu może nawet obciążać nerki.

Będąc na tej diecie,

odczuwa się głód: porcje są bardzo małe i nie zaspokajają apetytu.

Jadłospis zalecany w diecie zegarowej

Poniższe menu stosuj przez kolejne 3 dni. Koniecznie też przestrzegaj godzin każdego posiłku.

7.00 Jedna szklanka świeżo parzonej zielonej lub czerwonej herbaty, bez dodatku cukru, słodzika lub miodu.

9.00 Jajko na twardo, bez soli, 1 szkl. wody mineralnej z sokiem z połowy cytryny lub filiżanka herbaty ziołowej.

11.00 – 3/4 szkl. odtuszczonego jogurtu naturalnego (ew. maślanki lub kefiru) albo 10 dag chudego twarogu.

13.00 20 dag chudego mięsa lub ryby (np. pstrąga), ugotowanych lub upieczonych w folii, bez tłuszczu, ew. z dodatkiem ziół.

15.00 20 dag owoców cytrusowych (najlepiej grejpfruta, bo ma najmniej kcal.).

17.00 Jedno jajko na twardo, filiżanka herbaty zielonej lub czerwonej.

19.00 Jedna szklanka soku pomidorowego, zrobionego własnoręcznie, bez dodatku soli, ew. doprawionego ziołami oraz czosnkiem.

DIETA UJEMNYCH KALORII

Przyspiesza spalanie tłuszczu

Pozwala schudnąć 4–5 kg w 14 dni

Polega na jedzeniu produktów, na których trawienie organizm zużywa więcej energii, niż one dostarczają. Dietę można stosować przez 2 tygodnie. Oto pomocne wskazówki.

1 Jedz 4–5 posiłków

3/4 każdego dania powinny stanowić produkty, które mają ujemny bilans kaloryczny (patrz ramka poniżej). Odstęp między posiłkami nie mogą być dłuższe niż 3 godziny.

2 Nie przekraczaj 1200 kcal

Najbardziej kaloryczne powinno być śniadanie, obiad i kolacja. Przekąski nie mogą mieć więcej niż 100 kcal.

3 Sięgaj po napoje spalające tłuszcz

Pij zieloną i czerwoną herbatę, napar ze świeżego korzenia imbiru, yerba mate oraz wodę mineralną z dodatkiem soku cytrynowego.

4 Zjadaj śniadanie

Osoby, które nie jedzą śniadań, szybciej tyją, bo częściej

odczuwają głód i podjadają między posiłkami. Rano staraj się więc zjeść danie bogate w węglowodany złożone, np. muesli lub chleb pełnoziarnisty. Do tego dołóż porcję warzyw.

5 Ruszaj się

Gimnastykując się, spalisz tłuszcz i przyspieszasz przemianę materii. Ruch nie musi być zbyt forsowny, lecz regularny, np. codzienny szybki spacer po 30 min.



Produkty o negatywnych kaloriach

Należą do nich te, które zawierają bardzo dużo błonnika oraz wody.

Warzywa

- **Zielone:** brokuly, szpinak, kapusta (także czerwona), kalarepa, cykoria, seler naciowy, szparagi, sałata, ogórek, cukinia (także żółta), wszystkie rodzaje kielbków.
- **Strączkowe:** fasola, soja, ciecierzycza (ale uwaga, jedz je w ograniczonej ilości, ponieważ nadmiar może zaburzyć metabolizm).

- **Pozostałe:** pomidor, papryka słodka i chili, buraki, cebula, marchew, czosnek, rzodkiewka, kalafior, seler korzeniowy.

Owoce

- **Cytrusowe:** cytryna, grejpfrut, pomarańcze, mandarynki.
- **Tropikalne:** kiwi, ananas, papaja, mango.
- **Pozostałe:** jabłka, maliny, truskawki, porzeczki, arbuzy, melony, jagody, jeżyny, żurawiny, śliwki, wiśnie.



Co jeszcze możesz jeść

CHUDE MIĘSO:

drób bez skóry, cielęcina, wołowina, dziczyzna.

CHUDE RYBY:

morskie (np. dorsz, morszczuk, sola) oraz słodkowodne (np. pstrąg, sandacz).

PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE:

zawierają węglowodany złożone, na których trawienie organizm także zużywa mnóstwo energii. Należą do nich: pieczywo razowe (także chrupkie), makaron pełnoziarnisty, płatki zbożowe, kasze i brązowy ryż.

ODTŁUSZCZONY

NABIAŁ: mleko i twaróg, a także mleczne przetwory fermentowane (jogurt naturalny, maślanka oraz kefir).

ŚWIEŻE ZIOŁA:

wszystkie, jakie masz pod ręką. Nie żałuj ich – zastąpią sól i przyspieszą trawienie.

KISZONKI:

kapusta, ogórki, buraki – mają niewiele kalorii, a regulują przemianę materii.

OLEJE ROŚLINNE:

oliwa, olej rzepakowy i lniany, maksymalnie 1 łyżka dziennie.



Wady i przeciwwskazania

Dieta nie jest najlepiej zbilansowana:

jedzenie głównie warzyw i owoców przez dłuższy czas nie zaspokaja podstawowych potrzeb organizmu. W diecie jest zbyt mało białka, węglowodanów oraz wapnia.

Nie jest wskazana dla osób o wrażliwym żołądku:

świeże warzywa i owoce mogą podrażniać przewód pokarmowy, dzieje się tak, ponieważ zawierają bardzo dużo błonnika. Diety nie powinny więc stosować osoby,

które cierpią np. na wrzody żołądka i dwunastnicy.

Zawiera zbyt mało dobrych tłuszczów:

dzięki nim lepiej przyswajamy niektóre witaminy i składniki mineralne. Zdrowe oleje roślinne (też znajdujące się np. w orzechach) oraz te z tłustych ryb morskich wspomagają również pracę układu nerwowego, zapobiegają miażdżycy i chorobom serca, a także dbają o prawidłową przemianę materii. Ich niedobór jest szkodliwy.

DIETA SŁOICZKOWA



Nie wymaga zbyt dużo zachodu
Pozwala schudnąć 1–2 kg na tydzień

Wybierając ten sposób odżywiania, zastępujesz tradycyjne dania gotowymi posiłkami dla niemowląt. Oto wskazówki:

1 Zjadaj maksymalnie 5 posiłków dla dzieci

Jeden posiłek to 2 słoiczki. Staraj się je jeść regularnie, co 2–3 godziny.

2 Pozwól sobie na jeden tradycyjny

Najlepiej, by był to obiad lub kolacja. Powinien się on składać wyłącznie ze zdrowych pokarmów, jak: chude mięso, chude ryby, warzywa, owoce,

odtłuszczony nabiał oraz produkty pełnoziarniste.

3 Sięgaj po różne rodzaje dań

Staraj się jeść na zmianę dania warzywne, owocowe oraz mięsne. I najlepiej wybieraj te o najniższej wartości kalorycznej. Możesz je też przygotowywać sama, tak jak posiłki dla dzieci (patrz obok).

4 Diety nie stosuj zbyt długo

Najlepiej maksymalnie przez 2 tygodnie. W jej trakcie dużo pij, ok. 2 l dziennie.



Zalety

To dobra dieta dla zabieganych:

wystarczy zaopatrzyć się w gotowe posiłki dla dzieci, nie tracisz czasu na pracochłonne przygotowanie dań.

Nie jest monotonna:

w sklepach jest bardzo duży wybór dziecięcych dań, dlatego możesz pozwolić sobie na urozmaicenie.

Potrawy dla dzieci są w pełni naturalne:

nie zawierają konserwantów ani innych chemicznych dodatków, np. barwników.

Będąc na diecie, ograniczasz sól oraz cukier:

posiłki dla dzieci bowiem nie są dosalane ani dosładzane.

Jest skuteczna:

dieta dla dzieci są bardzo małe, jeśli więc będziesz trzymać się zasad i nie podjadać między posiłkami, szybko zrzucisz zbędne kilogramy.

Wyrabia dobre nawyki żywieniowe:

jesz często, ale małe porcje, ważne, żeby zachować taki rytm posiłków nawet po zakończeniu diety.

Przepisy

Mus z jabłka i moreli

• Małe jabłko i morelę dokładnie umyj, obierz. Z jabłka wykrój gniazdo nasienne, a z moreli usuń pestkę. Owoce drobno pokrój. 1 łyżeczkę kleiku kukurydzianego rozmieszaj w niewielkiej ilości przegotowanej wody.

• Owoce zagotuj w małej ilości wody, gotuj do miękkości, mieszając. Dodaj kleik kukurydziany. Zmiksuj składniki, aby powstał aksamitny mus.

Krem brokułowy

• Po pół marchwi i ziemniaka oraz 2 różyczki brokułu umyj, obierz, pokrój na drobne kawałki. 20 dag fileta z kurczaka umyj w gorącej wodzie, pokrój.

• Wszystkie składniki zalej niewielką ilością wrzątku (tak by tylko były przykryte) i gotuj do miękkości. Zmiksuj. Dodaj 1 łyżeczkę oliwy z oliwek. Ponownie zagotuj.

Mus z marchwią

• Małą marchew dokładnie umyj, obierz i oplucz. Ugotuj na półtwardo, potnij w kostkę. Pół banana umyj, obierz, odetnij końcówkę, pokrój. Zmiksuj na mus.

• 2 łyżeczki kaszki kukurydzianej lub ryżowej rozprowadź w niewielkiej ilości przegotowanej wody. Wymieszaj z rozdrobnionymi składnikami.



Wady

Wysokie koszty:

słoiczek dla dzieci kosztuje 3–4 zł, więc dziennie wydajesz kilkadziesiąt złotych. Dania możesz też przygotowywać sama, jednak wtedy dieta nie jest już tak wygodna.

Dania są niedostosowane dla osób dorosłych:

przede wszystkim są rozdrobnione i przetworzone, a dieta dorosłego człowieka powinna w dużej części składać się z produktów świeżych, nieprzerobionych, jak warzywa oraz owoce.

Dieta zawiera bardzo mało błonnika:

posiłki dziecięce są ubogie w ten składnik, gdyż maluchy nie potrzebują go w takiej ilości jak dorośli. Komponując więc posiłek tradycyjny, warto pamiętać, by zawierał produkty bogate w błonnik.

W jej trakcie możesz odczuwać spory głód:

posiłki są bowiem bardzo niewielkie, ponadto mają postać papki – bardzo szybko je więc zjadasz, błyskawicznie trawisz i znów jesteś głodna.

Odchudzające kasze, zbo

Więcej swobody

Dieta makrobiotyczna nie precyzuje, co i kiedy trzeba jeść. Nasze potrzeby zależą od aktywności fizycznej i pory roku. Wiosną, latem, jesienią jedzmy warzywa i owoce sezonowe, zimą produkty rozgrzewające, np. cebulę.

Tego unikaj!

A Wyklucz ze swojej diety wszystkie rodzaje mięsa, mrożonki (zarówno warzywne, jak i owocowe, oraz gotowe zamrożone dania), owoce tropikalne, przyprawy (sól rafinowaną, pieprz, curry, gałkę muszkatołową), a także słodycze oraz słodzik.

B Nie pij mleka i przetworów mlecznych (zwłaszcza jogurtów!). Wykreśl z diety nabiał, zwłaszcza twarde żółte sery, śmietanę i jajka.



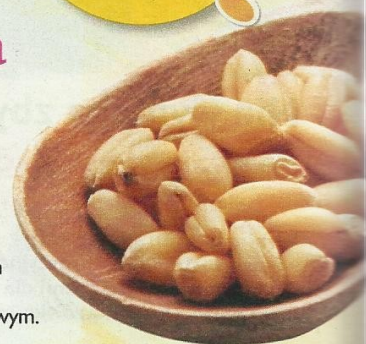
C Nie pij napojów energetyzujących, gazowanych (także gazowanej wody mineralnej), czarnej kawy (oraz innych napojów zawierających kofeinę). Zrezygnuj też z czarnej herbaty, alkoholu oraz wszelkich napojów słodzonych. Zastąp je herbatkami owocowymi lub ziołowymi.

Dieta makrobiotyczna jest doskonała dla osób, które chcą poczuć się lekko i oczyścić organizm. Przekonaj się, jak proste są jej reguły!

Nowy sposób żywienia ma tyle zalet!

● Podstawą diety są ziarna zbóż, kasze i warzywa – bogate w błonnik, węglowodany złożone oraz witaminy. **Wolno też jeść owoce, orzechy oraz ryby.** Dietę można stosować raz na 2 miesiące przez ok. 2 tygodnie. Jest wprost stworzona dla wszystkich, którzy chcą zrzucić zbędne kilogramy, a przy okazji pozbyć się toksyn z organizmu. Ale uwaga! Nie powinny stosować jej kobiety w ciąży i karmiące oraz osoby, które mają problemy z przewodem pokarmowym.

3–4 kg
mniej
w 2 tygodnie!



Główne zasady diety

1. Jedz kasze, ziarna zbóż, pieczywo z mąki z pełnego przemiału z ziarnami, np. słonecznika czy pestek dyni, orzechy – powinny one stanowić aż 50 procent spożywanych produktów.
2. Sezonowe warzywa – surowe i gotowane – powinny zajmować min. 25 procent twojego codziennego pożywienia. Warzywa gotuj jak najkrócej, najlepiej tylko je blanszuj.
3. Pamiętaj, by jeść warzywa strączkowe: fasole, groch, soję (i przetwory, np. ser tofu) oraz kielki.
4. Przeżuвай dokładnie każdy kęs. To jest niezbędne, ponieważ w diecie jest dużo ziaren, nasion i orzechów – szybciej się nimi nasyć, a także łatwiej je strawisz.
5. Jedz ryby, najlepiej morskie i owoce morza – są bogate w białko. Ryby powinny stanowić w diecie 10 procent, zaś owoce morza – 5 procent.
6. Zachowaj umiar – jedz tylko, gdy jesteś głodna. Ostatni posiłek zjadaj 3 godziny przed snem.
7. Jedz dużo sezonowych owoców – ale tylko te, które rosną w naszym klimacie.



Przepis na gomasio

Gomasio jest przyprawą, która z powodzeniem może zastąpić sól. Jest zdrowsza, usprawnia trawienie, a także dostarcza nienasyconych kwasów tłuszczowych obniżających poziom cholesterolu.

JAK JE ZROBIĆ

Na suchą patelnię wsymp 20–25 łyżeczek siemienia lnianego (kupisz w sklepie zielarskim). Praż przez 3–4 minuty. Przesyp do moździerza. Na tej samej patelni praż łyżeczkę soli przez 2–3 minuty. Wymieszaj z siemieniem. Dokładnie utrzyj składniki w moździerzu.



oza, jęczmienia

Przykładowy jadłospis

1. dzień

ŚNIADANIE

3 łyżki płatków owsianych ugotowanych na wodzie; grzanka z ciemnego chleba pełnoziarnistego posmarowana łyżeczką miodu; zielona herbata.

OBIAD

Krupnik na bulionie warzywnym, z pęczakiem. Brązowy ryż ugotowany na sypko, z papryką, doprawiony gomasio, zawinięty w zblanszowane liście kapusty pekińskiej.



KOLACJA

2 kromki pieczywa ze słonecznikiem lub pestkami dyni, z dodatkiem plasterków sera tofu, posypane kielkami (np. lucerny, rzodkiewki, fasoli mung); zielona herbata lub napar ziołowy. Możesz również popić posiłek sokiem warzywnym (nieposolonym).

2. dzień

ŚNIADANIE

Owsianka na wodzie z dodatkiem świeżych owoców, np. jabłka i ziaren słonecznika; ulubiona herbata ziołowa lub zielona.



OBIAD

Zupa dyniowa (przepis obok). Na drugie danie gołąbki z nadzieniem z nieluskanego ryżu i gotowanej marchewki, selera i pietruszki, skropione sosem sojowym. Na deser – pieczone jabłko z posiekanymi orzechami i odrobiną miodu.

KOLACJA

Pory w cieście naleśnikowym (z mąki razowej na wodzie, ewentualnie na mleku sojowym) smażone na oleju rzepakowym lub słonecznikowym; napar ziołowy lub herbata z dzikiej róży.

Która kasza?

Niezależnie od rodzaju – kasza ma same zalety! Przede wszystkim, zachowuje niemal wszystkie wartości odżywcze ziarna, z którego jest robiona. Jest bogatym źródłem m.in. węglowodanów, błonnika, a także witamin (np. z grupy B).

GRYCZANA

Najpopularniejsza i najzdrowsza z kasz – zawiera najwięcej witamin z grupy B, białka oraz soli mineralnych. Dostarcza też organizmowi rutynę, która działa m.in. uszczelniająco na naczynia krwionośne. Idealna kasza do pieczeni, zrazów, sosów mięsnych i warzywnych.

JAGLANA

Zawiera nie tylko witaminy (z grupy B), ale i inne cenne składniki – np. poprawiającą pamięć lecytynę oraz krzemionkę, korzystnie

wpływającą na stan paznokci, włosów i... stawów! Mogą ją jeść osoby uczulone na gluten – kasza jaglana go nie zawiera. Jest świetnym dodatkiem do farszów, zapiekanek, a nawet do zup czy deserek (np. z bakaliami).

JĘCZMIENNA

Wyróżniającym ją składnikiem jest rozpuszczalny błonnik. To sprawia, że ten rodzaj kaszy (np. pęczak, pertowa) jest wskazany przy problemach trawiennych (ułatwia perystaltykę jelit). Obowiązkowy składnik krupniku oraz innych zup. Ugotowana na

sypko, może być głównym składnikiem wielu sałatek.

MANNA

Zawiera białko, żelazo, wit. B₁ i PP (niacynę, dobrze wpływającą na wygląd skóry). Jest bardzo delikatna w smaku, dlatego – po ugotowaniu na gęsto i pokrojeniu – może być dodatkiem np. do bulionu.

KUKURYDZIANA

Źródło witamin oraz beta-karotenu. Lekko gorzkawa w smaku. Świetna do gulaszów, zup oraz zapiekanek.



Przepisy na zupy

ZUPA DYNIOWA

PRZYGOTOWANIE

Pokrój w kostkę marchew, rzepę, cebulę i por. Podsmaż na 2 łyżkach oleju i przelóż do garnka. Zalej 2 l wody, dodaj pokrojony w kostkę miąższ z 1 kg dyni, dopraw gomasio, gotuj 15 min. Zagęść 2 łyżkami kaszy mąki, zmiksuj, gotuj jeszcze 8 min.



ZUPA CEBULOWA

PRZYGOTOWANIE

4 duże cebule obierz, pokrój w piórka i zrumień na 2 łyżkach oleju. Przelóż do garnka, zalej 1 i 1/2 l wody. Gotuj 15 min. Zagęść 4 łyżkami mąki razowej wymieszanej z odrobiną zimnej wody, dopraw gomasio. Podaj z razowymi grzankami.

O to zadbaj!

LEPIEJ W CAŁOŚCI

Ta bogata w warzywa dieta charakteryzuje się... całościowym podejściem do spożywanych produktów. Oznacza to, że wskazane jest zjedanie wszystkich części warzywa lub owocu (niekoniecznie łącznie).

WAŻNY CZAS

Po posiłku odczekaj 15–20 minut, zanim sięgniesz po filiżankę z ziołami lub herbata. Pij napar małymi łykami.



10 koktajli warzywnych na piękną linię

Zawierają witaminy, minerały i błonnik. Mają niewiele kalorii, wspomagają przemianę materii i są bardzo zdrowe...

Koktajlem zastap jeden lub dwa posiłki dziennie (np. drugie śniadanie i podwieczorek). Pozwoli ci to zrzucić zbędne kilogramy bez restrykcyjnej diety. Stosuj tylko nasze rady.
 ► Zrezygnuj z wysokokalorycznych potraw (tłustych, smażonych,

zawiesistych, a także konserw, słodczy, słonych przegrzynek).

► Jadaj co ok. 3 godziny i nie rezygnuj ze śniadania (unikanie go spowalnia metabolizm i powoduje, że jesteś bardziej narażona na tycie).

► Zapomnij o dosładzaniu i dosalaniu potraw, zamiast tego używaj świeżych ziół oraz przypraw.

Nawet
1 kg mniej
w 1 miesiąc!



1 Buraczany ze szpinakiem



Podnosi odporność i wzmacnia organizm.

● **Przygotowanie:** 3 duże buraki przepuść przez sokowirówkę (ew. zetrzyj na tarce o drobnych oczkach i odcisnij sok). Garść liści szpinaku (może być mrożony) zblanszuj, posiekaj, dodaj do soku. Dopraw białym pieprzem.

● **Składniki odżywcze:** wit. C, z grupy B, kwas foliowy, żelazo, wapń, magnez, potas i sód.

3 Ogórkowy z maślanką



Reguluje pracę jelit, działa lekko odwadniająco.

● **Przygotowanie:** 1 ogórek obierz, pokrój, dodaj 2 łyżki posiekanej natki pietruszki i koperku, 2 ząbki czosnku oraz 2/3 szkl. maślanki. Składniki dokładnie zmiksuj w blenderze. Na koniec koktajl możesz doprawić sosem tabasco.

● **Składniki odżywcze:** koktajl zawiera wit. C, wapń, sód potas oraz żywe kultury bakterii, które usprawniają trawienie.

4 Pomidorowy z papryczką

Obniża ciśnienie krwi, przyspiesza spalanie tłuszczu.

● **Przygotowanie:** 3/4 szkl. przecieru pomidorowego zmiksuj z 1 małą papryczką chili (usuń pestki). Dodaj 1,5 łyżki otrąb pszennych i 1/2 szkl. wody mineralnej. Dokładnie wymieszaj.

● **Składniki odżywcze:** wit. C, potas, sód oraz likopen chroniący i wzmacniający serce.



2 Selerowy z imbirem



Przyspiesza metabolizm, wspomaga walkę z cellulitem.

● **Przygotowanie:** 2-3 łodygi selera naciowego obierz, pokrój, przełóż do blendera. 2-3 cm korzenia imbiru obierz, potnij w plastry, dorzuć do selera. Dolej 3/4 szkl. wody, zmiksuj. Dopraw pieprzem. Dodaj 1 łyżkę posiekanej natki.

● **Składniki odżywcze:** wit. C, potas, wapń i olejki eteryczne, które pobudzają trawienie.

5 Kapuściany z koperkiem



To bomba witaminowa – postawi na nogi po chorobie.

- **Przygotowanie:** 1 szkl. pokrojonej kapusty zmiksuj z 2 łyżkami koperku, 2 ząbkami czosnku i 2/3 szkl. soku z selera korzeniowego. Dopraw odrobiną soku z cytryny, pieprzem i kminkiem.
- **Składniki odżywcze:** zawiera większość witamin oraz minerałów, a dodatek kminku ułatwia trawienie.

7 Paprykowy z pieprzem



Przyspiesza trawienie, syci na długo i wspomaga odporność.

- **Przygotowanie:** 1 dużą paprykę oczyść z pestek. 1 łodygę selera naciowego obierz. Warzywa zmiksuj razem z 1 szkl. soku pomidorowego (bez dodatku soli!). Dodaj 1/4 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu i kilka kropli sosu tabasco.
- **Składniki odżywcze:** bardzo dużo wit. C, potasu oraz błonnika. Pieprz i tabasco wspomagają spalanie tłuszczu.

Zdrowe dodatki

- Koktajl warzywny możesz wzbogacić łyżeczką jednego ze składników:
- pestki słonecznika lub dyni – zawierają cynk wspomagający metabolizm;
 - siemię lniane – zawiera kwasy omega-3 i wit. z grupy B, odpowiedzialne za dobrą przemianę materii.

8 Marchwiowy z oliwą



Dbaj o piękny wygląd i zdrowie skóry oraz o dobry wzrok.

- **Przygotowanie:** 1 szkl. świeżo wyciśniętego soku z marchwi zmiksuj z 1/2 małej marchewki i 1 cienkim plasterkiem selera korzeniowego. Dodaj 1 łyżkę oliwy z oliwek oraz 1 łyżeczkę otrąb.
- **Składniki odżywcze:** koktajl jest bogaty w wit. A, a także wapń i żelazo. Oliwa natomiast zawiera zdrowe kwasy omega-3.

9 Buraczany z natką



Doskonały przy anemii oraz częstych przebiegniach.

- **Przygotowanie:** 3 duże buraki przepuść przez sokowirówkę. Wymieszaj z 1 łyżką posiekanej natki pietruszki i 1/4 szklanki jogurtu naturalnego.
- **Składniki odżywcze:** mnóstwo żelaza i witaminy C.

10 Z fenkułu i czosnku

Przyspiesza trawienie, przeciwdziała wzdęciom.

- **Przygotowanie:** wyciśnij sok z 1 fenkułu i 1 pietruszki, dodaj 1 ząbek czosnku.
- **Składniki odżywcze:** wit. C, B1, potas, kwas foliowy oraz błonnik.



6 Brokułowy z kielkami



Dodaje energii, zapobiega zmęczeniu, wzmacnia kości.

- **Przygotowanie:** połowę brokuła podziel na różyczki i zblanszuj. Zmiksuj z 1/2 szkl. jogurtu naturalnego, 2 łyżkami dowolnych kielków. Możesz dolać trochę wody. Dopraw np. chili.
- **Składniki odżywcze:** koktajl jest źródłem większości witamin, a także białka, kwasu foliowego, wapnia, żelaza oraz potasu.

Skuteczne triki gwiazd

- Zielona herbata bez ograniczeń! Doskonale wspomaga trawienie.
- Ostre przyprawy, bo dzięki nim łatwiej spalać kalorie.

Modne gwiazdy

Zrobią dużo dla nienagannej figury! Ciężko pracują na siłowni i stosują różne dietetyczne sztuczki. Oto sposoby odżywiania wielkich gwiazd.

Natalie Portman

Stosowała ostatnio kurację, która opiera się na ćwiczeniach i oryginalnym sposobie żywieniowym.

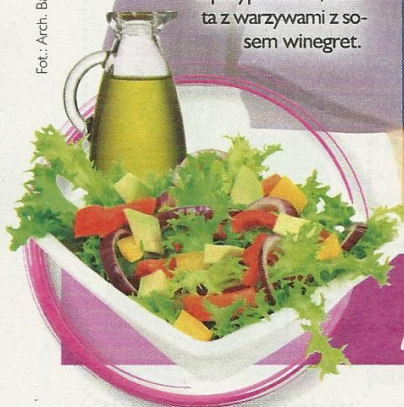
Dieta „Pięciu czynników” – co to oznacza?

- ▶ Program tej diety polega na tym, że stosuje się ją 5 tygodni, jada się 5 posiłków dziennie, a każdy jest skomponowany z 5 składników.
- ▶ Ćwiczenia – tylko 5 razy w tygodniu po 25 minut.

PRZYKŁADOWE DANIA

- **Śniadanie:** 1/2 szklanki płatków wielozbożowych, szklanka chudego mleka, rozdrobnione orzechy laskowe, 1/2 szklanki owoców sezonowych, cynamon.
- **Lunch:** sznyceł z indyka, sałata z pomidorami, kromka pieczywa razowego.
- **Kolacja:** łosoś pieczony na grillu z przyprawami, sałata z warzywami z sosem winegret.

Fot.: Arch. Bauer (10)



Salatka Mix warzyw z oliwą

Halle Berry

Chętnie korzysta z pomocy uznanych dietetyków. Wypróbowała nowe kuracje.

Jest fanką metody „Pięciu garści”

- ▶ Dieta ta nosi nazwę garściowej, bo w ciągu dnia można zjeść do 5 garści pożywienia, po jednej – owoców, warzyw, produktów z zawartością białka oraz produktów z węglowodanami (kasza, ryż, makaron).
- ▶ Garść można zamienić na szklankę o objętości 250 ml lub wagę 250 g.

PRZYKŁADOWE DANIA

- Halle Berry postawiła na krewetki, tuńczyka, łososia, warzywa (ryby to cenne źródło białka, jarzyny – węglowodanów).
- Szczegółowy jadłospis diety znajdziesz na str. 20.



Ryba z musztą

zdorskie kuracje

Madonna

Słynie ze zdrowego trybu życia. Jest miłośniczką siłowni i jogi.

Odżywia się według makrobiotycznej diety...

► ... której podstawą są ziarna zbóż, kasze, tofu i inne przetwory z soi, warzywa, owoce, ryby, wodorosty. W diecie Madonny są też owoce morza i sushi.

PRZYKŁADOWE DANIA

● **Śniadanie:** płatki owsiane na wodzie, 2 kawałki żytniego chleba z 1 łyżką miodu, herbata ziołowa.

● **Obiad:** 1–2 filiżanki zupy miso z dodatkiem warzyw, zbóż, fasoli, ryby, 3–4 łyżek sojowej pasty miso.

● **Kolacja:** makaron penne z krewetkami i brokułami lub domowe sushi.

● **Przekąski:** sezam, pestki słonecznika, pestki dyni, migdały, orzechy, m.in. włoskie, laskowe, pistacje.

● **Do picia:** woda, kawa zbożowa, herbaty zielona i ziołowe.



Sushi z łososiem

Jennifer Lopez

Jej dopasowane kreacje wymagają... wyrzeczeń. Gdy po ciąży znacznie przytyła, stosowała dietę białkową dr. Dukana, zwaną też proteinową. Zrzuciła ponad 25 kilogramów, i co ważne – utrzymuje wagę!

Żelazne zasady diety białkowej

► Składa się z 4. faz. I faza trwa od 2. do 7. dni – je się tylko produkty białkowe. II naprzemienna – je się przez 5 dni białko z warzywami, następnie 5 tylko białko (aż do osiągnięcia wagi), III to utrwalenie wagi, IV stabilizacji (1 dzień w tyg. jemy samo białko).

PRZYKŁADOWE DANIA (z II fazy)

● **Śniadanie:** roladki z twarogu (robimy pastę z białego sera, ugotowanego jajka, cebuli, przypraw i zawijamy w duże plastry wędliny drobiowej) lub jajecznicza z 2 jaj, plasterka wędliny drobiowej, posiekanej cebulki, przypraw.

● **Obiad:** zupa krem z selera naciowego, filet z kurczaka z dodatkiem duszonego szpinaku.

● **Kolacja:** placki kalafiorowe (ugotowany, osączony kalafior kroimy, łączymy z ugotowanymi, posiekanymi 2 jajkami i 1 surowym, formujemy placki i smażymy na oliwie).

● **Przekąska** – koktail proteinowy. To dietetyczny trik Jennifer Lopez na szczupłą sylwetkę. Takim zdrowym napojem czasem zastępuje jeden posiłek. Koktajle sporządza z chudego mleka i świeżych owoców.

Koktail mleczny i woda z cytryną



BEZ LICZENIA KALORII

Zasada pięciu garści

4 kilogramy mniej w ciągu miesiąca!



Konsultacja dietetyczna
dr inż. Wojciech Daniewski

DIETETYK

Ta dieta jest bardzo łatwa do stosowania, bo nie ma skomplikowanych reguł! Polecamy ją tym, którzy chcą bardzo szybko schudnąć.

Dieta pięciu garści, zwana też garściową, to zmodyfikowana dieta 1000 kalorii. W przeciwieństwie do swojej poprzedniczki, nie wymaga jednak zwracania uwagi na kaloryczność posiłków. Istotna jest ich wielkość (objętości

dłoni), unikanie pewnych pokarmów (ramka na sąsiedniej stronie) oraz sięganie po zdrowe produkty.

Na początku stosowania diety można czuć lekki głód. Warto jednak wytrzymać, bo efekty są widoczne w krótkim czasie!

4 najważniejsze punkty

1. Posiłek musi mieścić się w twojej otwartej dłoni

Przyjmuje się, że jest to równowartość ok. 250 ml (czyli tyle co szklanka) lub 250 gramów. Taką właśnie ilość pokarmu wolno ci zjeść jednorazowo, nie więcej.

2. Możesz zjeść tylko 5 posiłków w ciągu dnia

Najlepiej, by odstęp między nimi nie przekraczał 3 godzin. Pamiętaj też, że nie wolno ci podjadać! Każda, nawet najmniejsza przekąska, jest traktowana jako oddzielny posiłek.

3. Stosuj piramidę żywienia

Sięgaj po produkty zgodnie z jej zaleceniami (patrz strona obok). Najczęściej po te, które znajdują się na samym dole, a najrzadziej po te na górze.

4. Musisz bardzo dużo pić

Minimum 2 l wody mineralnej niegazowanej dziennie. Jest niezbędna, bo zapobiega odwodnieniu podczas diety, a poza tym zmniejsza uczucie głodu. Możesz też sięgać po niesłodzone herbaty: zieloną, czerwoną, owocowe, ziołowe (np. rumianek, melisa).



Przeciwwskazania

Dieta pięciu garści jest dość restrykcyjnym sposobem odżywiania, dlatego nie można jej stosować dłużej niż 2-3 miesiące. Ponadto nie jest wskazana dla wszystkich. Oto osoby, które muszą jej unikać.

► **Kobiety w ciąży oraz te, które właśnie ją planują,** a także matki karmiące.

► **Dzieci, młodzież,** ponieważ ich organizm stale się rozwija i potrzebuje dużo większej dawki energii.

► **Osoby cierpiące na jakąkolwiek chorobę,** rekonwalescenci, a także osoby w podeszłym wieku.

► **Ludzie uprawiający sport** oraz ci, którzy na co dzień są bardzo aktywni.



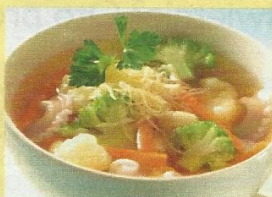
Przykładowy jadłospis – każdy posiłek po jednej garści

Dzień 1.

- ✓ Muesli lub płatki wielozbożowe z jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu; mandarynka.
- ✓ Jajko na miękko z razowym chrupkim pieczywem; marchewka tarta z 1 łyżeczką oliwy z oliwek.
- ✓ Grillowana pierś kurczaka, skropiona sokiem z cytryny i posypana świeżymi ziołami; papryka z ogórkiem.
- ✓ Sałatka owocowa, z jabłka, gruszek, banana, pomarańczy, z kilkoma orzechami.
- ✓ Razowy chleb z tuńczykiem, posypany koperkiem lub natką pietruszki.

Dzień 2.

- ✓ Jabłko z jogurtem, posypane mielonym cynamonem.
- ✓ Grahamka ze schabem.



- ✓ Zupa wielowarzywna z makaronem pełnoziarnistym.
- ✓ Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą, cebulą i natką.
- ✓ Gruszka z jogurtem naturalnym i kilkoma migdałami.

Dzień 3.

- ✓ Płatki owsiane ugotowane na odtłuszczonym mleku z kilkoma posiekanymi suszonymi morelami lub śliwkami.
- ✓ Sałatka z gotowanej soczewicy, dowolnych warzyw i cebuli, przyprawiona świeżymi ziołami i czosnkiem.
- ✓ Gotowana na parze ryba morska (dorsz, losoś, halibut itp.) polana oliwą i sokiem cytrynowym, z brązowym ryżem.
- ✓ Chleb pełnoziarnisty z pieczonym kurczakiem lub indykiem oraz świeżą papryką.
- ✓ Kasza kuskus z rodzynkami i jogurtem naturalnym oraz mandarynką lub pomarańczą.

Dzień 4.

- ✓ Serek wiejski z posiekaną natką pietruszki i pieprzem.
- ✓ Sałatka z selera naciowego, pomidora, ogórka i papryki.
- ✓ Grillowany pstrąg z sałatą, koperkiem i kilkoma oliwkami.



- ✓ Pieczone jabłko z cynamonem i suszonymi śliwkami.
- ✓ Grahamka z serem żółtym.

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA



TEGO UNIKAJ!

♦ Węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym (czyli powodujących wzrost glukozy we krwi po spożyciu danego produktu, i szybsze tycie); należą do nich: m.in. białe pieczywo, białe makarony i ryż, cukier, słodczy.

♦ Tłuszczów nasyconych, które są ukryte w produktach pochodzenia zwierzęcego i w twardej margarynach.

♦ Produktów przetworzonych, czyli wszelkiego rodzaju konserw, zup w proszku, gotowych sosów i innych dań.

♦ Soli oraz wszelkich słonych przegrzynek, takich jak chipsy, orzeszki, paluszki, krakersy itp.



Zdrowa dieta

Chcesz zrzucić zbędne kilogramy, a przy tym jeść do syta i czuć się świetnie? Oto propozycja dla ciebie!

Za twórcę diety przodków (zwanej także dietą paleo) uznaje się naukowca dr. Lorenę Cordain. On sam twierdzi, że nie wymyślił jej żaden człowiek, tylko natura.

Dieta paleo jest powrotem do zasad odżywiania pierwszych lu-

dzi, którzy zajmowali się zbieractwem oraz łowiectwem, nie znali rolnictwa ani technik przetwarzania żywności. Według Cordaina do takiej właśnie diety jesteśmy genetycznie przystosowani. Dzięki niej zatem możemy zapobiegać nadwadze, a także mieć dużo więcej energii na co dzień.

Komponowanie posiłków

Dieta może być stosowana na trzech „poziomach”. Różnią się one liczbą tzw. posiłków otwartych, czyli takich, w których nie musisz ściśle trzymać się zasad diety.

Poziom 1. Zezwala na 3 otwarte posiłki tygodniowo. Najlepiej zacząć właśnie od tego poziomu, utrzymać go przez 2-4 tygodnie i dopiero wtedy przejść do poziomu 2. lub 3. Można

też pozostać na poziomie 1. przez cały czas.

Poziom 2. Dopuszcza 2 posiłki otwarte w tygodniu. Chudnie się szybciej niż na poziomie 1. Jest najchętniej stosowany.

Poziom 3. Zezwala na 1 otwarty posiłek w tygodniu. Zalecany osobom, które chcą szybko schudnąć i które łatwo przystosowują się do zmian w odżywianiu.

Swoboda wyboru

Ty sama decydujesz, od którego poziomu chcesz zacząć i przy którym zostać na dłużej.

Główne założenia

1. Dieta paleo nie jest wyłącznie sposobem na utratę nadmiaru kilogramów. To styl odżywiania, który pozwala utrzymać dobrą kondycję oraz doskonale samopoczucie.

2. Dieta nie wymaga liczenia kalorii. Nie trzeba także zmniejszać liczby posiłków. Należy jedynie wykluczyć niektóre produkty (patrz ramka na stronie obok: To jest zabronione).

3. Zrezygnuj z wszelkich przetworzonych pokarmów np. gotowych dań, konserw, zup w proszku itp.

4. Nie jedz cukru (nie znali go nasi przodkowie!). Usuń też z diety sól, w zamian przyprawiaj dania świeżymi ziołami, czosnkiem i cebulą.



Produkty, które muszą się znaleźć w jadłospisie

CHUDE MIĘSO Wołowina, wieprzowina, cielęcina okrojone z widocznego tłuszczu, drób bez skóry, dziczyzna, a także podroby. Chude mięso jest źródłem żelaza oraz białka – podstawowego budulca komórek.

RYBY I OWOCE MORZA Najlepiej sięgać po ryby morskie oraz krewetki, małże, kalmary itp. Są one źródłem zdrowych kwasów omega-3, które wzmacniają serce, zapobiegają miażdżycy, a także usprawniają pracę układu nerwowego.

OWOCE I WARZYWA Wszystkie, które są nam dostępne (oprócz strączkowych i ziemniaków).

Idealnie byłoby, żeby, żeby

aż połowa spożywanych kalorii pochodziła właśnie z owoców oraz warzyw. Dostarczają one niezbędnych witamin i minerałów oraz błonnika, przyspieszającego trawienie oraz regulującego pracę jelit.

ORZECHY I NASIONA

Włoskie, laskowe, nerkowce, migdały, pestki dyni oraz słonecznika. Są bogatym źródłem magnezu, który m.in. dba o prawidłową pracę układu nerwowego. Zawierają także cynk, wzmacniający odporność. Wykluczone są orzeszki ziemne!

JAJA Kurze (najlepiej te wzbogacone w kwasy omega-3), kacze i gęsie. Są one źródłem cennego białka oraz lecytyny (żółtko), która zapobiega miażdżycy, a także wspomaga pracę mózgu, poprawia pamięć oraz koncentrację.

OLEJE Oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy – do 4 łyżek dziennie. Zawierają zdrowe kwasy omega-3.

SUSZONE OWOCE Ale nie więcej niż garść dziennie (są kaloryczne). Doskonale zastępują słodczyce, są bogate w błonnik.



w więcej w I miesiąc

przodków

Przykładowe jadłospisy

DZIEŃ 1.

ŚNIADANIE

1 średniej wielkości jabłko pokrojone w kostkę, wymieszane z 1 startą marchwią i roźdzynkami. Jajko ugotowane w koszulce (lub na parze). Filizanka herbaty ziołowej.



OBIAD

Grillowany tosoś, skropiony sokiem z cytryny i 1 łyżką oleju rzepakowego, oprószony ziołami. Mieszanka sałat z ce-

bulą, polana oliwą lub olejem lnianym. Woda z cytryną.

KOLACJA

Zapiekane pomidory z ziołami (patrz przepis poniżej). Pierś kurczaka pieczona w folii, z dużą ilością świeżych ziół. Herbata ziołowa.

PRZEKĄSKA 1

1 pokrojony banan, wymieszany z 1 łyżką posiekanych orzechów włoskich lub laskowych. Woda mineralna z cytryną.

PRZEKĄSKA 2

Jabłko upieczone z cynamonem i rodzynkami lub pokrojone w plastry pomarańcza oprószone cynamonem. Herbata ziołowa.

DZIEŃ 2.

ŚNIADANIE

Sałatka z 1/2 szkl. pokrojonej piersi z kurczaka (bez skóry), 1/4 szkl. pokrojonych migdałów, 3 daktyli, kilku liści sałaty rzymskiej lub masłowej, 2 łyżek oleju lnianego lub rzepakowego, 2 łyżek soku z pomarańczy. Herbata ziołowa.

OBIAD

Grillowana bądź gotowana na parze pierś indyka bez skóry, posypana obficie pieprzem i świeżymi ziołami lub gołąbki z wołowiną (patrz przepis obok); kilka różyczek brokuła i 1 marchewka ugotowane na parze. Woda mineralna z sokiem cytrynowym.

KOLACJA

3 pokrojone marchewki ugotowane na parze, skropione sokiem z cytryny i przyprawione pieprzem. Herbata ziołowa.



PRZEKĄSKA 1

Zapiekanka jabłkowo-banano-wa (1 jabłko pokrój w kostkę i ulóż w naczyniu do zapiekania, banan zmiksuj, wymieszaj z cynamonem, 1 łyżką rodzynek, 2 łyżkami soku z pomarańczy, wylóż na jabłko, zapiekaj 20 min w temp. 180 st.). Herbata ziołowa.

PRZEKĄSKA 2

2 łyżki tuńczyka w sosie własnym, z 1 pokrojoną łodygą selera naciowego i posiekany jajkiem na twardo, przyprawione pieprzem. Woda.

Ważny ruch

- ✓ **Wysiłek fizyczny nie musi być intensywny, ale regularny.** Nasi przodkowie prowadzili aktywny tryb życia, dlatego powinniśmy brać z nich przykład.
- ✓ **Ćwiczymy na świeżym powietrzu.** Forma aktywności zależy wyłącznie od nas. Może to być po prostu szybki spacer, ale polecane jest też bieganie, jazda na rowerze, a latem pływanie.

Warto przeczytać

Książka zawiera wyczerpujące informacje na temat diety paleo. Znajdziesz w niej też plan posiłków i prawie 100 przepisów! Wyd. Literackie, cena, 33 zł.

- ✓ **Ruch powoduje szybsze spalanie tkanki tłuszczowej, ale też poprawia zdrowie:**
 - pomaga obniżyć ciśnienie krwi;
 - wzmacnia układ krwionośny;
 - łagodzi stres, poprawia samopoczucie, polepsza jakość snu;
 - zmniejsza ryzyko cukrzycy.

To jest zabronione

Nabiał Zakazane jest mleko i wszelkie jego przetwory: napoje fermentowane, sery itp.

Rośliny strączkowe Fasola, groch, soja, soczewica, a także orzeszki ziemne.

Słodycze Ciasta, ciastka, cukierki, czekolada oraz miód.

Ziarna zbóż I wszystko, co z nich zrobiono: pieczywo, płatki, mąka; ale także ryż, kukurydza, kasze.

Ziemniaki Zawierają skrobię, której przodkowie nie znali.

Tłuste mięso Boczek, mortadela, parówki, serdelki, kiełbasy, słonina, skóra z drobiu, skrzydełka, karkówka i inne tłuste części.



Proste przepisy

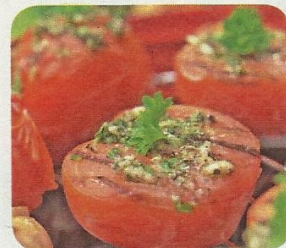
GOŁĄBKI Z WOŁOWINĄ

PRZYGOTOWANIE
75 dag chudej mielonej wołowiny wymieszaj z obraną, posiekaną cebulą i 1 ząbkiem czosnku, 2 jajkami, 4 zmiksowanymi pomidorami, 1 łyżeczką oregano i 1/4 łyżeczką mielonego pieprzu. Farsz nałóż na liście kapusty, uformuj gołąbki. Ułóż je w natłuszczonej brytfance, polej 2 zmiksowanymi pomidorami. Piecz 60 min w 180 st.



POMIDORY NA CIEPŁO

PRZYGOTOWANIE
2 duże pomidory umyj, wytrzyj, przekrój na pół. Po kilka gałązek ziół (bazylia, tymianek, natka pietruszki) oplucz, osusz, a następnie drobno posiekaj. Zieloninę wymieszaj z 1 łyżką oliwy z oliwek i obranym, przeciętym przez praszkę 1 ząbkiem czosnku. Mieszankę posmaruj pomidory i zapiekaj 10–15 min w temp. 190 st.



3 sposoby czyteln na zgrabną sylwetkę

Każda znalazła własną metodę na zrzucenie zbędnych kilogramów. Wszystkie panie są teraz szczupłe i pełne energii! I uwierzyły we własne możliwości...

Olga Prandota-Prandecka zrzuciła 25 kg

– Ciągle coś podjadałam... aż przestałam mieścić się w ubrania, wtedy mama zapisała mnie do lekarza.

Olga Prandota-Prandecka ma 27 lat. Od kilku miesięcy jest na diecie. Przyznaje, że od dziecka była grubsza niż rówieśnicy. – Nikt z bliskich nie mówił, że jestem za gruba.

Babcia była szczęśliwa, gdy mogła nałożyć mi dodatkową porcję. – Tusza zaczęła mi przeszkadzać, gdy przyszły pierwsze szkolne zauroczenia... Wtedy zaczęłam stosować diety: owocowe, kapuścianą. Efekty były krótkotrwałe. Olga z odchudzaniem dała sobie spokój.

– W liceum i na studiach nauczyłam się ubiorem ukrywać mankamenty figury. Tym bardziej, że nadwaga nie przeszkadzała też mojemu chłopakowi. Uwielbiam gotować, ciągle coś pichciłam. Kilogramów mi przybywało. Przestałam się wazyć...

– Pewnego dnia mama zobaczyła mnie w płaszczu, który dotąd był na mnie za luźny. Teraz nie mogłam się dopiąć. „Córeczko, czy nie przytyło ci się ostatnio?”, zapytała. I wzięła sprawy w swoje ręce, zapisała mnie do

lekarza specjalizującego się w odchudzaniu, do dr. Kozakowa.

Dieta jest prosta. Przez 2 dni w tygodniu je się owoce i warzywa, przez 4 kolejne chude mięso, ryby, ryż, kaszę jęczmienną, chudy nabiał, a 7. dnia – głodówka. Po miesiącu Pani Olga zgubiła 10 kg, po 4 miesiącach – 25 kg. – Kiedyś omijałam lustro, dzisiaj chętnie się w nim przeglądam.

PRZED...
95 kg



...I PO KURACJI
70 kg

Moje żelazne zasady

- 1.** Jem jedną trzecią tego, co wcześniej – owoce, warzywa, chude mięso, nabiał. Unikam dań pikantnych, bo pobudzają apetyt.
- 2.** Oprócz diety i codziennej gimnastyki, poddaję się masażom odchudzającym. Przyspieszają przemianę materii. Likwidują zniechęcony cellulit!
- 3.** Postawiłam na ruch. Dużo spaceruję. Kiedy tylko czas mi pozwala, chodzę na basen. W domu ćwiczę z piłkami.
- 4.** Od godziny 19... lodówka jest dla mnie zamknięta. Nic nie jem, najwyżej piję wodę.



Anna Butcher

– Próbowałam walczyć z tuszą już jak nastolatka... Odniosłam sukces jako dojrziała kobieta.

Energia oraz rozbijający uśmiech to znaki rozpoznawcze 54-letniej Anny Butcher z Lublina. No i figura, której mogłaby jej pozazdrościć niejedna nastolatka...

– Ale nie zawsze tak było. Pani Anna próbowała walczyć z otyłością od 18. roku życia. Przyznaje jednak, że jej nawyki żywieniowe były okropne.

– Jadłam dużo – mówi. – Nie zwracałam uwagi, co jest w moim jadłospisie. No i słodycze... Miałam do nich słabość. W wieku 40 lat ważyłam 100 kg!

iczek

Agnieszka Wiśniewska: 31 kg mniej

– Kilka razy dziennie jadłam słodczyce, tłuste mięsa, zawiesziste sosy – tak wyglądał mój jadłospis przed kuracją.



Słodczyce do kawy na śniadanie, obiad, jako przekąski. Tak wyglądał jadłospis 40-letniej Agnieszki Wiśniewskiej z Ostródy. Pani Agnieszka przyznaje, że przez lata była uzależniona od słodczych.

– Dzień zaczynałam od batonika. W drodze do pracy zjadałam kolejny, w pracy kilka następnych. Kiedy wracałam do domu, jadłam obiad. Ziemniaki z sosem, kotlety. Na deser jeszcze słodkości! Przed telewizorem – paczka ptasiego mleczka i słodkie napoje.

Byłam coraz grubsza... Nie mieściłam się w ubrania, a lustro omijałam z daleka. Pani Agnieszka przyznaje, że kilka razy próbowała się odchudzać. Bez efektów.

Pewnego razu u fryzjera Pani Agnieszka usłyszała o dobrej dietetyczce z Olsztyna. – Od razu umówiłam się na wizytę.

Tamtego dnia moja waga pokazywała 96 kg. Pani dietetyk u-

żyła dla mnie menu. Każdego dnia jadłam pięć małych posiłków o stałych porach. Odstawiłam słodczyce i piłam dużo wody...

W pierwszym miesiącu schudłam aż 13 kg! Później zrzuciłam po 1,5 kg tygodniowo. Po sześciu miesiącach waga pokazała 65 kg, tyle, ile sobie założyłam. Teraz znajomi nie mogą uwierzyć, że to ja – śmieje się pani Agnieszka.



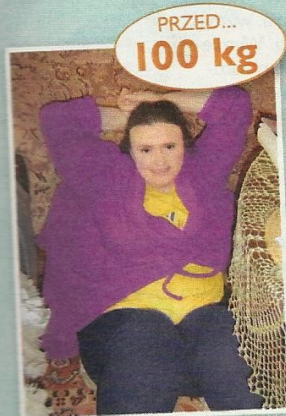
Moje żelazne zasady

- 1. Całkowicie odstawiłam słodczyce. Nie piję słodkich napojów, nie słodzę herbaty. W ogóle nie używam cukru.**
- 2. Jadam chude mięso, ryby, warzywa. Staram się liczyć kaloryczność posiłków.**
- 3. Jem regularne, nieduże posiłki (4–5 dziennie), zawsze o tej samej porze.**



schudła 32 kg

Z jednej strony zawstydzało mnie kupowanie odzieży w sklepach dla puszystych, ale z drugiej wiedziałam, że skoro przez ponad 20 lat nie udało mi się schudnąć, pewnie nic z tego nie będzie. Poza tym w życiu pani Anny pojawił się... przystojny



Anglik, Trevor. – Byliśmy szalenie zakochani i nie liczyliśmy sobie żadnych fałdek.

Ale wystąpił inny problem: Pani Annie zaczęło dokuczać wysokie ciśnienie. – Brakowało mi energii. Czułam się zmęczona.

Trzy lata temu pani Anna spotkała na ulicy dawną koleżankę.

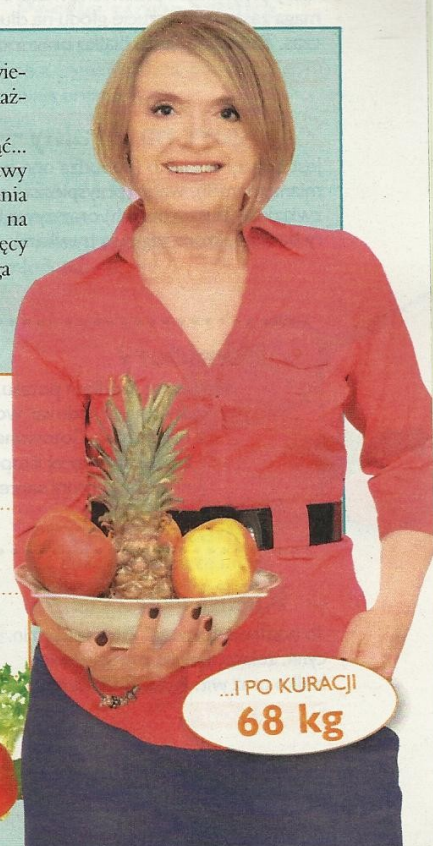
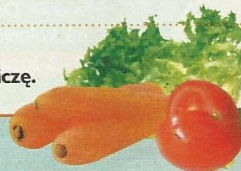
– Ledwo ją poznałam – mówi. – Kiedyś była puszysta jak ja. Teraz

wyglądała niczym miss! Opowiedziała mi o diecie i o tym, że każdego dnia się gimnastykuje.

Też postanowiłam schudnąć... Przestałam jeść tłuste potrawy i słodczyce. Ograniczyłam dania mączne. Zaczęłam chodzić na fitness. – W ciągu 7 miesięcy schudłam 32 kg! Moja waga jest stabilna. Noszę ubrania 38, nie... 50 jak wcześniej.

Moje żelazne zasady

- 1. Z jadłospisu wykluczyłam: białe pieczywo, tłuste mięsa, słodczyce, cukier oraz sól.**
- 2. Jem głównie warzywa, chude mięso, ryby. Ograniczam spożycie węglowodanów. Piję dużo wody mineralnej.**
- 3. Pilnuję regularności posiłków. Jem niewielkie porcje, za to aż 4–5 razy dziennie.**
- 4. Staram się jak najwięcej chodzić pieszo. Dwa razy w tygodniu ćwiczę.**



Jesz
i chudniesz!

Słodycze i przekąski do 170 kcal!

Dostarczają witamin i minerałów, a nie tylko pustych kalorii. Jedz je na zdrowie!



1. Wafle ryżowe

Są przede wszystkim źródłem błonnika, który przyspiesza przemianę materii i pomaga zaspokoić uczucie głodu na długi czas. Zawierają także białko oraz sód.

40 kcal – 1 sztuka

2. Jogurt naturalny

Jest bogaty w białko (pobudza ono przemianę materii), wapń (przyspiesza rozkład związków tłuszczowych) oraz żywe kultury bakterii, które regulują trawienie.

60 kcal – 100 g

3. Pomidory

Surowe są źródłem potasu, który usuwa nadmiar wody z organizmu. Gotowane zawierają więcej likopenu, który chroni serce.

30 kcal – 100 g



4. Kielki warzyw

To bomba odżywcza! Zawierają m.in. cynk, żelazo, jod, lit, mangan, selen, białko oraz wit. A, C, E, PP i z grupy B.

30-40 kcal – 100 g

Przekąski, warzywa

5. Brokuły

Zawierają kwas foliowy, który pobudza wydzielanie substancji trawiennych, wit. C pomagającą spalać tłuszcz, i błonnik. Najlepsze są zblanszowane, z łyżką oliwy.

35 kcal – 100 g

6. Sucharki bezcukrowe

To źródło węglowodanów oraz białka, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zastąp nimi np. pszenne bułeczki.

60 kcal – 1 sztuka



7. Ogórek kiszony

Zawiera zdrowe bakterie kwasu mlekowego, które wspomagają pracę przewodu pokarmowego. Jest też bogatym źródłem wit. C. Syci na długo i jest lżej strawny niż surowy.

12 kcal – 100 g

8. Seler naciowy

Możesz go jeść bez ograniczeń. Ma mnóstwo błonnika i wit. C. Zawiera też olejek eteryczny, który pobudza trawienie. Doskonały jako składnik koktajli np. z maślanką.

2-3 kcal – 1 łydoga



9. Marchew

Zawiera beta-karoten, który dba o wzrok, przeciwdziała procesom starzenia, nadaje skórze piękny złocisty kolor i chroni ją przed szkodliwymi promieniami słońca.

27 kcal – 100 g

10. Cykoria

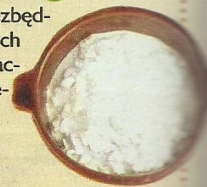
Zawiera substancje goryczkowe, które wspomagają pracę wątroby i przyspieszają trawienie. Cykoria to także bogate źródło wit. A i C.

20 kcal – 100 g

11. Chudy twaróg

Jest źródłem białka, niezbędnego do budowy nowych tkanek, i wapnia, wzmacniającego kości. Wymieszany z jogurtem naturalnym syci na długo.

100 kcal – 100 g



12. Szparagi

Są lekkostrawne, działają delikatnie przeczyszczająco i moczopędnie. To cenne źródło białka, wit. C, z grupy B, beta-karotenu, a także żelaza, potasu, magnezu i kwasu foliowego.

18 kcal – 100 g



Słodczyce, owoce

13. Świeży ananas

Nie dość, że smakuje wyśmienicie i zaspokaja apetyt na słodczyce, to jeszcze... wspomaga odchudzanie. Zawiera bowiem bromelinę, która przyspiesza spalanie tłuszczu.

55 kcal – 100 g

14. Batonik muesli

Zawiera płatki zbożowe (źródło węglowodanów złożonych) i suszone owoce (źródło wit. z grupy B). Syci i dodaje energii.

170 kcal – 1 sztuka



15. Suszone morele

Dostarczają błonnika, żelaza i potasu oraz beta-karotenu, który dba o zdrowie naszej skóry i dobre samopoczucie. Te pyszne owoce przyspieszają też trawienie.

25 kcal – 1 sztuka

16. Rodzynki

To wysuszone na słońcu winogrona. Te słodkie owoce pomagają obniżyć poziom złego cholesterolu, przyspieszają spalanie tłuszczów oraz obniżają ryzyko zachorowania na osteoporozę.

35 kcal – 1 płaska łyżka



27. Galaretka owocowa

Zagotuj 1 szklankę soku owocowego bez cukru. Zdejmij z ognia. W gorącym rozpuść 1 łyżkę żelatyny. Jeśli lubisz, dodaj kawałki owoców. Schłodź.

110 kcal – 1 porcja

17. Melon, arbuz

Są bardzo słodkie, a... zawierają niewiele cukru! Składają się głównie z wody. Dostarczają niezbędnych nam minerałów.

35 kcal – 100 g

18. Żelki owocowe

Idealne słodczyce dla łasuchów. Są bardzo słodkie, a jednocześnie zawierają witaminy oraz minerały pochodzące z soków owocowych.

150 kcal – 1 garść



19. Kiwi

Przyspiesza trawienie i jest uważane za bombę witaminową! Zawiera ogromne ilości wit. C, E, z grupy B oraz potas i cynk.

55 kcal – 1 sztuka

20. Kisiel

Zrób go sama, z soku owocowego oraz mąki ziemniaczanej, bez dodatku cukru. Zawiera witaminy oraz minerały i doskonale zaspokaja ochotę na słodczyce.

40-50 kcal – 100 ml

21. Kakao na mleku

Działa rozluźniająco, odprężająco, a także poprawia humor! Zawiera bardzo duże ilości żelaza, magnezu oraz wapnia. Zrób je na chudym mleku, ewentualnie z łyżeczką miodu.

**150 kcal
1 szklanka**



Jedz codziennie po 2 łyżki

22. Orzechy włoskie

Poprawiają pracę mózgu i układu nerwowego dzięki zawartości magnezu oraz kwasu lanolinowego.

80 kcal – 1 płaska łyżka

23. Migdały

Zawarte w nich nienasycone kwasy tłuszczowe redukują poziom złego cholesterolu.

75 kcal – 1 płaska łyżka

24. Pestki dyni

To źródło cynku oraz wit. z grupy B, które dbają o piękną, zdrową skórę, włosy i paznokcie.

45 kcal – 1 płaska łyżka

25. Pestki słonecznika

Dostarczają dużej ilości wit. A, E i D oraz białka, cynku i żelaza, które wzmacniają organizm.

70 kcal – 1 płaska łyżka

26. Płatki owsiane

Przyspieszają trawienie i sycą na długo. Są źródłem magnezu i wit. młodości – E.

36 kcal – 1 płaska łyżka



Pyszne lekkie desery dla każdego

29. Koktajl z grejfrutem

3/4 szklanki odtłuszczonego jogurtu naturalnego (może być też kefir lub maślanka) zmiksuj z 1 łyżeczką miodu oraz 3 częściami grejfruta z białą błonką (to naturalny spalacz tłuszczu).

130 kcal – 1 porcja

28. Pieczone jabłko z miodem

Średniej wielkości jabłko umyj, osusz i delikatnie wydrąż gniazdo nasienne. Do środka włóż łyżeczkę miodu. Jeśli lubisz, posyp obficie cynamonem, kardamonem lub imbirem.

100 kcal – 1 sztuka

30. Pomarańcza z cynamonem

1 dużą pomarańczę umyj, osusz i obierz. Miąższ potnij ostrym nożem na cienkie plasterki i ulóż na talerzyku. Obficie posyp cynamonem. Odstaw na ok. 5 min.

105 kcal – 1 porcja

Rewelacyjne monodiety owocowe!

Dzięki nim nie tylko stracisz zbędne kilogramy, ale też oczyścisz organizm z toksyn. Świetne na cieplejsze dni!

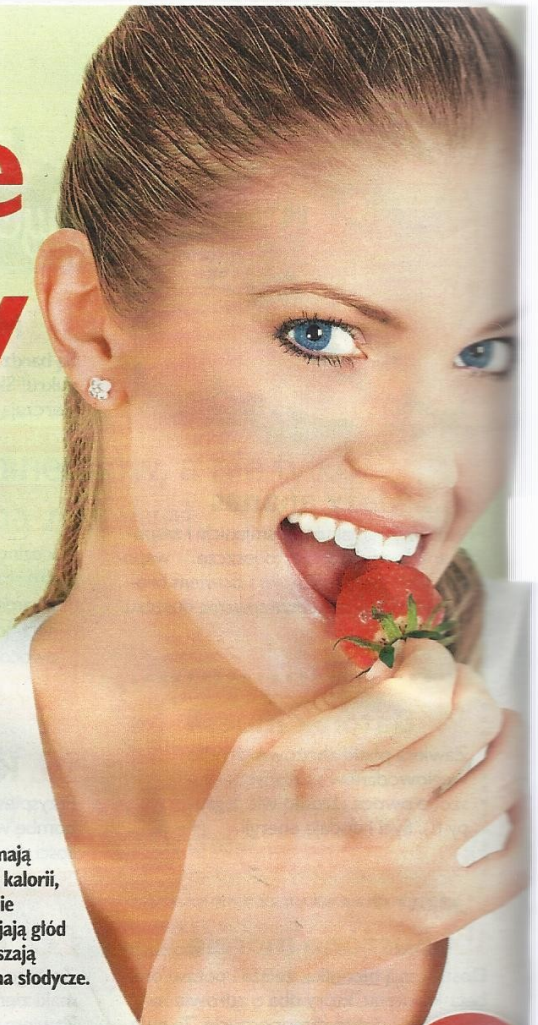
Zasady diet owocowych są bardzo proste: **możesz jeść jeden rodzaj owoców** (np. jabłka, wiśnie) **lub kilka rodzajów**, ale z jednej grupy (np. owoce jagodowe, pestkowe). O czym jeszcze trzeba pamiętać stosując tę dietę? **➔ Jedz tyle owoców, żeby nie czuć głodu** – nie ma żadnych ograniczeń co do ich ilości. Oprócz

owoców dozwolony jest chudy biały, wędlna, ryby. Unikaj cukru. Dziennie zjadaj maks. 1500 kcal.

➔ Owoce możesz jeść **surowe, gotowane, pieczone i duszone**.

➔ **Pij min. 2 litry płynów w ciągu dnia**: niegazowanej wody mineralnej, zielonej herbaty, naparów ziołowych, np. z mięty, melisy, mniszka lekarskiego – takie herbatki przyspieszają trawienie i usuwają nadmiar wody z organizmu.

Owoce mają niewiele kalorii, a świetnie zaspokajają głód i zmniejszają ochotę na słodycze.



WIŚNIOWO-CZEREŚNIOWA

1 kg
mniej
w 3 dni!

Dietę możesz stosować maksymalnie 3 dni. Każdego dnia zjadaj co najmniej 2 kg owoców.

Właściwości

● Czerśnie i wiśnie mają niewiele kalorii: 50–60 w 100 g. Zawierają też substancje przyspieszające przemianę materii i wspomagające pracę jelit.

Ważne! Odchudzające działanie ma też odwar... z ogonków czerśni. Łyzeczkę szypulek zalej 1 szklanką wody i gotuj 20 min na małym ogniu. Pij 3 razy dziennie przez 3 tygodnie. Uwaga, odwar jest bardzo gorzki, ale... skuteczny!

Przykładowe posiłki

Śniadanie

● Porcja czerśni i wiśni, kromka chrupkiego pieczywa z plasterkiem chudej wędliny.

II śniadanie

● Porcja owoców, herbata.

Obiad

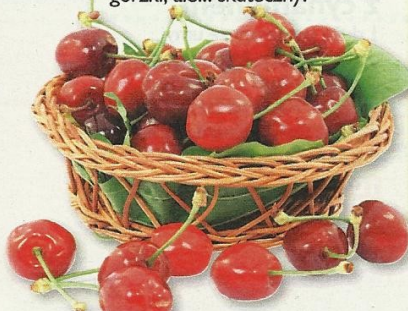
● Porcja owoców, 10 dag gotowanej ryby polanej sosem z cytryny, sałata z oliwą.

Podwieczorek

● Koktajl z owoców i zsiadłego mleka lub maślanek.

Kolacja

● Naturalny jogurt light z porcją czerśni i wiśni.



JABŁKOWA

2 kg
mniej
w tydzień!

Dietę możesz utrzymywać maksymalnie tydzień. Podstawę każdego dania muszą stanowić jabłka.

Właściwości

● Owoce te odchudzają, ponieważ zawierają bardzo dużo błonnika, który wspomaga trawienie. Jabłka szybko zapewniają uczucie sytości i przede wszystkim są niskokaloryczne: 50 kcal w 100 g.

Ważne! Odchudzające działanie ma też ocet jabłkowy.

2 łyżki octu rozcieńcz w 1 szklance ciepłej przegotowanej wody i pij 3 razy dziennie: po przebudzeniu, przed obiadem oraz przed snem.



Przykładowe posiłki

Śniadanie

● Mus z 2 jabłek, naturalny jogurt, 2 plastry chudej wędliny.

II śniadanie

● Starte jabłko z kefirem, doprawione cynamonem.

Obiad

● Pierś drobiowa skropiona oliwą ziołową i zapieczona z jabłkiem (w folii).

Podwieczorek

● Kompot z owoców.

Kolacja

● Jabłka zapiekane z ugotowanym ryżem lub kaszą jaglaną (ewentualnie kuskus).



Z OWOCÓW JAGODOWYCH

1,5 kg
mniej
w 5 dni!

Dietę możesz stosować nie dłużej niż 5 dni. Codziennie jedz min. 2 kg mieszanych owoców.

Właściwości

- Truskawki, poziomki, maliny, porzeczki, borówki amerykańskie, jeżyny, czarne jagody są niskokaloryczne, (np. 10 dag truskawek to zaledwie 28 kalorii!).
- Owoce jagodowe zawierają mnóstwo witaminy C, która przyspiesza spalanie tłuszczu, oraz potasu wspomagającego usuwanie toksyn z organizmu. Pektyny znajdujące się w tych owocach poprawiają przemianę materii i obniżają poziom złego cholesterolu.

Ważne! Owoce jagodowe zawierają też drobne pestki, które poprawiają trawienie i pomagają zwalczyć zaparcia. Są więc szczególnie wskazane dla osób uskarżających się na niewłaściwą perystaltykę jelit.

Przykładowe posiłki

- Śniadanie**
- 2 łyżki muesli z dodatkiem owoców, jogurt naturalny.
- II śniadanie**
- Owoce jagodowe z maślanką lub kefirem.
- Obiad**
- Zapiekanek z ryżu i owoców, posypana cynamonem.
- Podwieczorek**
- Kisiel z owoców, bez dodatku cukru.
- Kolacja**
- Owoce, kromka chleba chrupkiego z wędliną drobiową lub niskokalorycznym serkiem naturalnym.



Koktajle dietetyczne

Malinowy z kefirem

- 1 szklanka kefiru
- 1/2 szklanki malin
- 1/2 cytryny

● Do szklanki kefiru dodaj sok wyciśnięty z cytryny oraz maliny. Zmiksuj. Koktajl możesz poprawić wanilią lub melisą cytrynową. Podawaj schłodzony.

Jabłkowy z marchwią

- 1 duże jabłko
- 1 mała marchew
- 1/2 szklanki wody

● Jabłko ze skórką pokrój na małe kawałki (wykrój gniazdo nasienne). Marchew pokrój w cienkie plasterki. Dodaj wodę, wszystko zmiksuj. Możesz podawać napój z plasterkami pomarańczy lub grejpfruta.



Błonnik

D diety owocowe swoją wysoką skuteczność odchudzającą zawdzięczają m.in. dużej zawartości błonnika. Pomaga on rzucić zbędne kilogramy dzięki temu, że pęcznieje w żołądku, zmniejszając uczucie głodu. Ponadto reguluje przemianę materii i ma działanie lekko przeczyszczające. Źródłem błonnika są nie tylko owoce, ale i kasze, płatki owsiane, otręby pszenne oraz warzywa: np. marchew, zielony groszek.

WINOGRONOWA

1,5 kg
mniej
w 5 dni!

Nie stosuj jej dłużej niż 2 dni. Dietę możesz powtarzać co miesiąc, a najlepiej co 2 miesiące.

Właściwości

- Winogrona to owoce umiarkowanie kaloryczne (10 dag ma ok. 60 kalorii), ale i oczyszczające organizm z toksyn. Pobudzają trawienie, jednocześnie działając lekko moczopędnie.
- Częste jedzenie winogron pomaga wyregulować poziom ciśnienia tętniczego i zmniejsza ryzyko pojawienia się miażdżycy.
- Owoce te są cennym źródłem nie tylko potasu i wapnia, ale i rzadkiego pierwiastka – boru. Wzmacnia on kości, chroniąc przed osteoporozą.

Przykładowe posiłki

- Śniadanie**
- Szklanka soku z winogron, muesli z kisią tych owoców.
- II śniadanie**
- Galaretkę z winogron.
- Obiad**
- Sałatka z kurczaka z zielonymi winogronami (bez dressingu).
- Podwieczorek**
- Plaster odtłuszczonego sera feta z winogronami.
- Kolacja**
- Sałatka winogronowo-cytrusowa, szklanka soku z winogron.



BANANOWA

1 kg
mniej
w dzień

Te pyszne owoce mogą być podstawą twojej diety maksymalnie przez tydzień, najlepiej – przez dzień.

Właściwości

- Zawierają węglowodany, ale to właśnie dzięki nim szybko pojawia się uczucie sytości. To oznacza, że bananów i towarzyszących im dodatków możesz zjeść mniej, a tym samym ograniczyć kaloryczność posiłków.
- Taka dieta jest szczególnie wskazana wszystkim... nerwosom. Banany dostarczą im bardzo dużo potasu, który usprawnia pracę mózgu i poprawia nastrój. Pierwiastek ten wspomaga też usuwanie toksyn z organizmu.

Przykładowe posiłki

- Śniadanie**
- 4 łyżki otrębów pszennych z pokrojoną połówką banana, polane przegotowaną wodą i łyżką miodu.
- II śniadanie**
- Jogurt naturalny zmiksowany z połówką banana.
- Obiad**
- Grillowane na patelni 2 banany posypane chili.
- Podwieczorek**
- Chudy serek.
- Kolacja**
- Pieczywo chrupkie z wędliną drobiową.



Fot.: Imcsilke - Fotolia.com / Arch. Bauer (6)

Kuracja jogurto

2 kilogramy
mniej
w ciągu
2 tygodni

Wybierając ten sposób żywienia, usprawnisz trawienie i poczujesz się lekko. Zrzucisz też zbędne kilogramy, jedząc zdrowo i smacznie.

Dlaczego jogurt odchudza

● Jogurt naturalny i inne mleczne napoje fermentowane (kefir, maślanka) zawierają żywe kultury bakterii, które wspomagają pracę jelit i przyspieszają trawienie.

● Jest bogatym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, który przyspiesza rozkład związków tłuszczowych w organizmie.

● Ma mało kalorii (ten bez cukru!). 100 g naturalnego jogurtu odtłuszczonego to tylko 42 kcal, maślanka to ok. 40 kcal, a kefir – 45 kcal.



Jedz mleczne przetwory dla zdrowia

● Są bogate w składniki odżywcze. Jogurt naturalny, maślanka i kefir zawierają pełnowartościowe, dobrze przyswajalne białka, tłuszcze, witaminy oraz minerały.

● Zwalczają szkodliwe bakterie i przywracają prawidłową florę bakteryjną układu pokarmowego. Są więc szczególnie zalecane przy biegunkach.

● Wspomagają odporność – są wskazane po terapii antybiotykowej oraz po chorobie.

Główne zasady diety

1. W trakcie diety w ciągu dnia powinnaś jeść fermentowane napoje mleczne, a więc jogurty, kefiry oraz maślankę, które zawierają żywe kultury bakterii. Unikaj tych z cukrem, ponieważ są dużo bardziej kaloryczne.

2. Jedz jogurt minimum 3 razy dziennie, jako dodatek do wszystkich głównych posiłków. Natomiast 2 razy dziennie sięgnij po maślankę lub kefir, np. jako przekąskę.

3. Spożywaj 5 posiłków dziennie (w sumie nie więcej niż 1700 kcal). Staraj się to robić o stałych porach, co 3–4 godziny. Śniadanie jedz najpóźniej 1 godzinę po przebudzeniu, natomiast kolację 2 godziny przed snem. Nie podjadaj też między posiłkami.



4. Oprócz fermentowanych napojów mlecznych jedz: chude mięso (3–4 razy w tygodniu) i ryby (2–3 razy w tygodniu). Ponadto w jadłospisie powinny się znaleźć warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste (ciemne pieczywo, makaron), a także kasze i brązowy ryż.

5. Dania przyrządzaj, gotując (najlepiej na parze) lub piekąc w folii bez dodatku tłuszczu.

6. Dużo pij, ok. 2 litrów dziennie. Najlepsza jest niegazowana woda mineralna.



Nasza rada

Zamiast czarnej herbaty pij zieloną. Jest ona m.in. źródłem polifenoli, które wymiatają wolne rodniki (przyspieszające starzenie). Wspomaga też usuwanie toksyn, reguluje wydzielanie żółci, pobudza trawienie, dodaje energii.

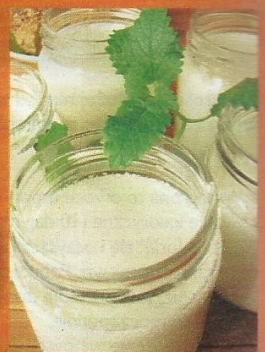
Jak zrobić własny jogurt

PRZYGOTOWANIE

1 litr mleka niepasteryzowanego podgrzej do temperatury ok. 45 st. Do 150 ml jogurtu naturalnego dodaj kilka łyżek ciepłego mleka. Wymieszaj i połącz z pozostałym mlekiem. Przelej do ogrzanych słoiczków, zakręć i przez 3 godz. trzymaj w temperaturze 45 st. (np. w piekarniku).

PRZECHOWYWANIE

Jogurt trzymaj w lodówce maksymalnie 1 tydzień.



Dodatki do jogurtu

Owoce

Zawierają pektyny, które oczyszczają jelita z ubocznych produktów przemiany materii. Regulują też trawienie. Słodkie owoce, także suszone, z powodzeniem mogą zastąpić słodycze – są od nich mniej kaloryczne i przede wszystkim zdrowsze.



Warzywa

Są źródłem większości witamin oraz minerałów. Zawierają też mnóstwo błonnika, który pomaga regulować proces przemiany materii i przyspiesza trawienie.

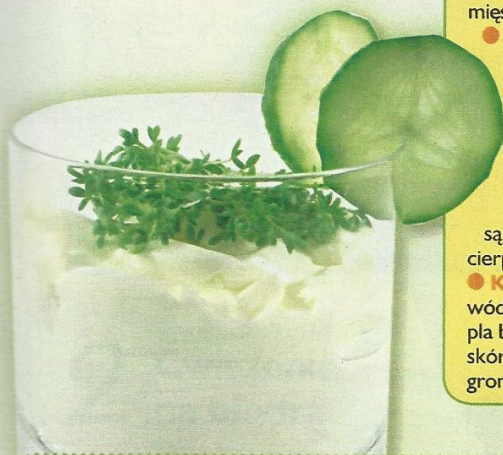


Ziarna zbóż

Produkty pełnoziarniste oraz wszystkie kasze są źródłem skrobi, witamin E i z grupy B, a także selenu, cynku, miedzi, żelaza, magnezu i fosforu. Ponadto zawierają białko i węglowodany złożone. Pomagają też zaspokoić głód na długi czas.



WA



Postaw na sport! To twój sprzymierzeniec!

Wystarczy pół godziny wyteżonego ruchu dziennie, by spalić kalorie i wzmocnić mięśnie. Najważniejsza jest regularność!

- **Cwiczenia z hantlami** lub specjalnymi obciążnikami – wzmacniają mięśnie ramion oraz pleców, ujędrniają też piersi.
- **Jazda na rowerze lub pływanie** – nie są zbyt wyczerpujące, a poprawiają ogólną kondycję organizmu. Częste pobyty na basenie są szczególnie wskazane dla osób cierpiących na bóle kręgosłupa.
- **Kręcenie hula-hoop** zmniejsza obwód w talii, spłaszcza brzuch, wyszczupla biodra i uda, pomaga także ujędrnić skórę i szybciej spalić niepotrzebnie nagromadzony tłuszcz.

● **Fat Burning** – to trening opracowany tak, by spalać jak najwięcej kalorii. Przygodę z tymi ćwiczeniami najlepiej jest zacząć w klubie sportowym, a potem kontynuować ją samodzielnie.

● **Aerobik w wodzie** – to intensywny trening, ale bezpieczny, bo nie obciąża organizmu. Zalecany osobom uskarżającym się na stawy.



Przykładowy jadłospis

1. dzień

ŚNIADANIE

2 kromki chleba z 2 plasterkami szynki drobiowej (np. z indyka lub z kurczaka), małe jabłko, 150 g jogurtu naturalnego.

OBIAD



Dorsz (ok. 100 g) upieczony w folii lub ugrillowany z warzywami (marchwią, papryką), polany jogurtem naturalnym; 3–4 łyżki kaszy, np. jaglanej.

KOLACJA

Salatka z jajka na twardo, 100 g gotowanych brokułów, potówki papryki i czerwonej cebuli, polana 150 g jogurtu naturalnego.

PRZEKĄSKI

- 100 g chudego białego sera połączonego ze 150 g kefiru i pomarańczą.
- 1 szkl. maślanki zmiksowanej z 1 łyżką otrąb oraz łodygą selera naciowego.



2. dzień

ŚNIADANIE

150 ml jogurtu naturalnego z 1/4 szklanki płatków pełnoziarnistych bez cukru; banan lub garść winogron.

OBIAD



1 szkl. jogurtu naturalnego z posiekanym koperkiem, szczypiorkiem i ogórkiem; 1 jajko na twardo, 10 dag gotowanego filetu z kurczaka.

KOLACJA

1 kromka chleba razowego; 1/4 wędzonej makreli; 100 ml odtłuszczonego jogurtu naturalnego; pomidor.

PRZEKĄSKI

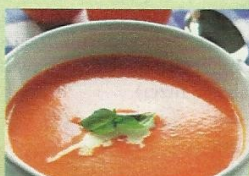
- 2–3 łyżki muesli z owocami wymieszanego z 1 szkl. maślanki.
- Starta marchew z łyżeczką oliwy, orzechami włoskimi i 1/2 szkl. kefiru.

3. dzień

ŚNIADANIE

150 ml jogurtu naturalnego, 1 mała drobno posiekana papryka, odrobina czosnku, 2 łyżki otrębów.

OBIAD



Zupa-krem z pomidorów ugotowana na chudym drobiowym bulionie, zabieleną jogurtem naturalnym (1 szklanka).

KOLACJA

2 kromki chrupkiego pieczywa razowego, 100 ml jogurtu naturalnego zmiksowanego z owocami (np. mrożonymi).

PRZEKĄSKI

- 150 ml jogurtu naturalnego z 1 łyżeczką miodu i orzechami włoskimi.
- Szklanka soku warzywnego z łyżeczką oliwy i kilkoma łyżkami jogurtu.



4. dzień

ŚNIADANIE

Kromka chleba razowego, 2 łyżki tuńczyka w sosie własnym, kilka plasterków ogórka, szklanka maślanki.

OBIAD



Pierś kurczęcia zapiekana w folii z dodatkiem pokrojonej marchewki, pora i papryki, doprawiona jogurtem naturalnym z białym pieprzem.

KOLACJA

Surówka z cykorii, jabłka, natką pietruszki, polana jogurtem naturalnym z dodatkiem soli i sokiem cytrynowym.

PRZEKĄSKI

- 2–3 wafle ryżowe z chudą wędliną drobiową i rzodkiewkami. Szklanka kefiru.
- Ugotowane brokuly z odtłuszczonego sera typu feta, polane jogurtem naturalnym, plus płatki migdałów.

Ile kalorii dodatkowo spalisz?



Konsultacja
Marta Cudna

DIETETYCZKA,
FIZJOTERAPEUTKA

Wystarczy pół godziny ruchu dziennie, by pozbyć się zbędnych fałdek. Efekty cię zaskoczą!

Fitness, siłownia, biegi, pływanie, nordic walking, spacer – wybierz ćwiczenia, które lubisz. Najważniejsze jest to, żeby ćwiczyć regularnie. Jeżeli jednak wolałabyś w zaciszu domowym popracować nad swoim ciałem, proponuję proste ćwiczenia na różne partie ciała (pokazujemy je na stronie obok).

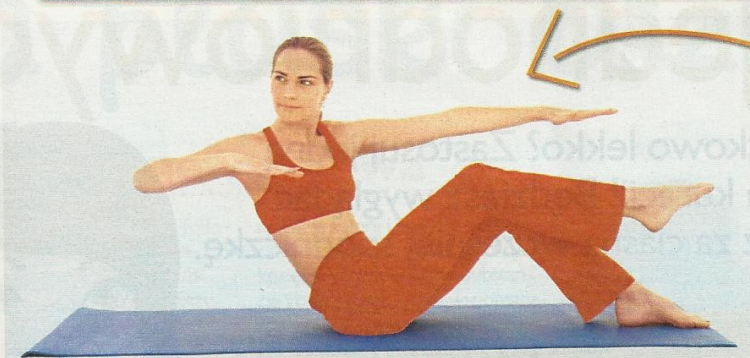
Polecam również skakanie na skakance, hula hop i ćwiczenia z piłką. Też skutecznie zredukują tłuszcz i bez problemu można wykonywać je w domu. Pamiętaj, że również podczas codziennych prac domowych spalasz kalorie, np. zmywając naczynia, prasując, odkurzając (ile możesz ich spalić, sprawdź w tabelce niżej).



ILE KALORII SPALASZ, WYKONUJĄC RÓŻNE CZYNNOŚCI (PRZEZ 30 MINUT)

| PRACE DOMOWE | kcal | ZAJĘCIA SPORTOWE | kcal |
|----------------------|------|---------------------------|------|
| Gotowanie | 50 | Aerobik | 250 |
| Malowanie mieszkania | 200 | Biegi (szybkie) | 600 |
| Mycie okien | 120 | Ćwiczenia na siłowni | 200 |
| Mycie podłóg | 130 | Jazda na rowerze (10km/h) | 150 |
| Odkurzanie | 75 | Marszobieg | 250 |
| Pranie ręczne | 75 | Lekka gimnastyka | 105 |
| Prasowanie | 70 | Pływanie | 200 |
| Robienie na drutach | 25 | Skakanie na skakance | 285 |
| Sprzątanie łazienki | 120 | Spokojny spacer | 50 |
| Ścieranie kurzu | 120 | Taniec w dyskotecie | 250 |
| Zmywanie naczyń | 75 | Wiosłowanie na kajaku | 250 |

Skuteczne ćwiczenia ujędrniające



1 Ćwiczenie na talię

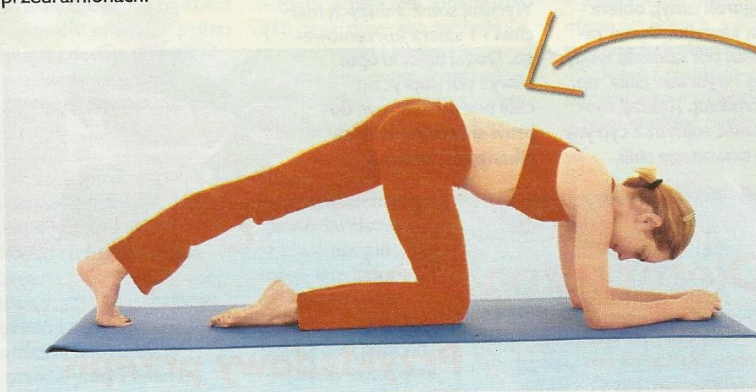
• WYKONANIE

Pozycja wyjściowa: siad z ugiętymi nogami. Ręce trzymaj przed sobą ugięte w łokciach. Unieś prawe kolano, jednocześnie skręcając ramiona i tułów w jego stronę. Opuść. Następnie unieś lewe kolano z jednoczesnym skretem ramion i tułowia. Cały cykl powtórz 5 razy.

2 Ćwiczenie na biodra

• WYKONANIE

Pozycja wyjściowa: siad bokiem, podparty, nogi wyprostowane. Unieś obie nogi w kierunku sufitu, kolana trzymaj wyprostowane. Wytrzymaj chwilę (policz do 10). Jeśli ćwiczenie będzie sprawiać ci trudność, możesz sobie je ułatwić, podpierając się na przedramionach.



3 Ćwiczenie na pośladki

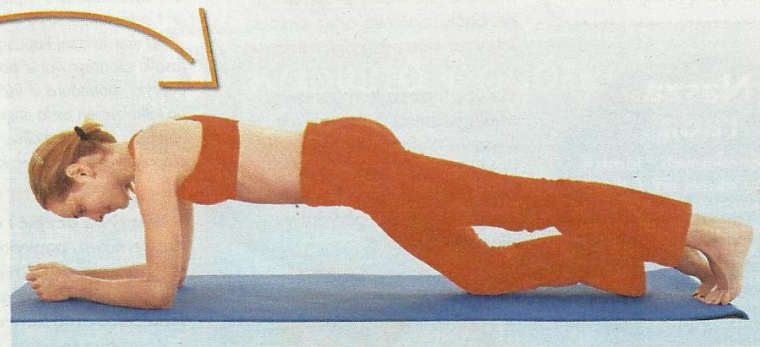
• WYKONANIE

Pozycja wyjściowa: klęk podparty (klęknij na podłodze, podeprzyj się na przedramionach na ugiętych łokciach, wypchnij biodra w górę, pochyl lekko głowę). Lewą nogę wyprostuj w biodrze oraz kolanie, opierając stopę na palcach. Wytrzymaj chwilę w tej pozycji (policz do 10). To samo wykonaj prawą nogą.

4 Ćwiczenie na uda

• WYKONANIE

Pozycja wyjściowa: podpór na przedramionach (kładziesz się na podłodze i unosisz się, podpierając na łokciach, nogi są wyprostowane). Naprzemiennie prostuj powoli nogi w kolanach, z jednoczesnym wypchnięciem pięty. Powtórz ćwiczenie po 10 razy każdą nogą.

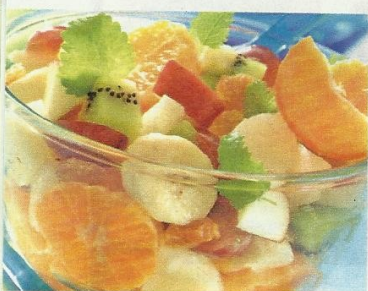


7 diet jednodniowych

Chcesz poczuć się wyjątkowo lekko? Zastosuj jedną z naszych ekspresowych kuracji! Będziesz wyglądać ośniewająco i... dopniesz za ciasną wcześniej spódniczkę.

1

Cytrusy, kiwi i świeży ananas



Kiwi i owoce cytrusowe zawierają dużo witaminy C, która jest naturalnym spalaczem tłuszczu. Takie samo działanie ma bromelina zawarta w ananasie. Pobudza również trawienie.

- **Dziennie zjedz maksymalnie 1 kg owoców** – możesz zrobić z nich salatkę. Dopraw je ziołami, np. miętą i melisą.
- **Pij wodę z sokiem z cytryny** – ok. 2 litrów dziennie (1 cytryna na 1 litr wody).
- **Dodatkowo możesz zjeść** mały jogurt naturalny bez cukru, pół banana i łyżkę rodzynek.

Nasza rada

- Proponowanych kuracji nie stosuj dłużej niż 1 dzień. Długie jedzenie produktów z tej samej grupy może spowodować niedobory witamin.
- Wybraną dietę stosuj 2 razy w miesiącu. Pij wtedy ok. 2 litrów płynów.

2

Lekkie koktajle odkudziejące

Podstawą diety są warzywne i owocowe koktajle z dodatkiem maślanki, kefiru lub naturalnego jogurtu. W ciągu dnia wypij 5 szklanek koktajlu (3 warzywne jako dania główne i 2 owocowe). Uwaga! Nie dosalaj ich ani nie dosładzaj. Dopraviaj ziołami. Wypij 2 litry wody mineralnej.

- **SELEROWO-OGÓRKOWY**
2-3 lodygi selera naciowego i 1 mały ogórek umyj, obierz i pokrój na kawałki. Dodaj ząbek czosnku, pół szklanki wody mineralnej i wybrane zioła, np. lubczyk. Zmiksuj. Koktajl możesz doprawić sokiem z cytryny i szczyptą suszonego chili.

- **MIKS CYTRUSOWY**
Wyciśnij sok z 1 grejfruta, 1/2 cytryny i 1/2 pomarańczy. Dodaj 3 plastry świeżego ananasa pokrojone na kawałki i 1/2 szkl. maślanki. Zmiksuj.

- **MARCHWIOWO-SELEROWY**
Wyciśnij sok z 3 dużych marchwi i 1 selera korzeniowego. Dodaj kilka kropel oliwy i pół papryczki chili bez pestek (ew. dopraw suszonym chili na pikantnie), zmiksuj.



3

Dietetyczna zupa

W ciągu dnia możesz jeść tylko zupę warzywną. Na każdy posiłek dnia (powinno być ich 5) zjadasz 1 talerz zupy. Ponadto możesz pić wodę mineralną, herbatki ziołowe oraz zieloną lub czerwoną gorzką herbatę.

- Zupę możesz komponować według uznania, z dowolnych warzyw. Wolno ci do niej dodać 1-2 łyżki oliwy, 1-2 łyżki otrąb lub płatków owsianych (dla zagęszczenia), zioła i przyprawy. Nie wolno jej solić!

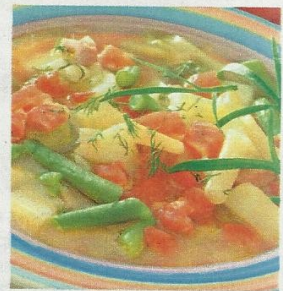
Przykładowy przepis

Składniki na 5 porcji

- ✓ 1 marchewka ✓ 1 pietruszka
- ✓ 1 seler korzeniowy ✓ 1 ziemniak
- ✓ 10 dag świeżej kapusty ✓ garść fasolki szparagowej ✓ po 1/2 żółtej papryki i pomidora ✓ liść laurowy, po kilka ziaren ziela angielskiego i pieprzu ✓ 1 łyżka oliwy lub oleju rzepakowego ✓ pęczek koperku.

Sposób przygotowania

1. Warzywa oczyść i oplucz. Korzeniowe, paprykę, ziemniak, pomidor pokrój w kostkę, kapustę poszatkuj, z fasolki poobcinaj końce.
2. Warzywa (oprócz pomidora) zalej 1-1,5 l wody, dodaj



przyprawy i oliwę lub olej. Gotuj do miękkości.

3. Pod koniec dodaj pokrojony pomidor i posiekany koperk. Gotuj jeszcze 2-3 min.



na płaski brzuch

Nawet 1 kg
mniej
w zaledwie
24 godziny!

4 Zielone warzywa

Zawierają bezcenny kwas foliowy odpowiedzialny m.in. za pobudzenie wydzielania substancji trawiennych. Te warzywa są też bogatym źródłem witaminy C, która wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej.

● Dietę możesz komponować z następujących warzyw: brokułów, kalafiora, brukselki, kapusty, szpinaku, sałaty, natki pietruszki, jarmużu, kopru (zawierają mnóstwo wit. C oraz kwas foliowy). Jedz również seler naciowy (ma

niewiele kalorii i pomaga oczyszczać organizm z toksyn) oraz cykorię, gdyż zawiera tzw. substancje goryczkowe, które wspomagają pracę wątroby, a tym samym przyspieszają trawienie.

● W ciągu dnia zjedz ok. 1 kg warzyw. Możesz z nich zrobić sałatkę z 1–2 łyżkami oliwy, przyprawioną świeżymi ziołami. Warto posypywać ją ziarnami słonecznika lub posiekanymi orzechami (też zawierają kwas foliowy). Podziel ją na 5–6 posiłków.



5 Nabiał, chude mięso i sałata

Ta dieta jest bogatym źródłem białka. Stosując ją, nie będziesz czuła ssania w żołądku – białko jest syćące i dodaje energii. Oto przykładowe posiłki – na pewno ci posmakują.

● ŚNIADANIE

– Miska jogurtu naturalnego z pomarańczą, kiwi, grejpfrutem, 4 łyżkami płatków owsianych i łyżką siemienia lnianego.

– Kubek jogurtu naturalnego z 3 łyżkami otrąb pszennych z cząstkami pomarańczy (lub mandarynki) i ananasa, herbata zielona.

● OBIAD

– Pierś indyka pieczona w folii (15 dag), miseczka surówki z marchewki i jabłka.
– Ryba (np. dorsz, łosoś) pieczona w folii z surówką z pora i jabłka, z dodatkiem jogurtu.

● KOLACJA

– Kromka chleba pełnoziarnistego z plasterkiem pieczonego kurczaka, miseczka sałaty z dodatkiem pomidorów i papryki.
– Chudy twaróg ze szczypiorem i ziołami.

● PRZEKĄSKI

– Jogurt naturalny, 1 łyżka otrąb pszennych, kilka śliwek suszonych drobno pokrojonych.
– Szklanka chudego jogurtu naturalnego, duża brzoskwinia, 2 łyżki płatków owsianych.



Mocniejsze mięśnie

By mieć płaski brzuch, wcale nie musisz godzinami robić brzuszków. Pomocne ci:

- **plywanie**, bo wzmacnia mięśnie i działa jak masaż;
- **kręcenie hula-hoop** zmniejsza obwód w talii;
- **jazda na rowerze** – spłascza i ujędrnia brzuszki.



6 Kapusta i ogórki kiszzone

Mają mniej kalorii niż świeże warzywa. łyżka kapusty kwaszonej to 12 kcal, mały ogórek kiszony – 6 kcal! Kiszonki zawierają błonnik, wit. C i bakterie przyspieszające trawienie.

ZASADA: w ciągu dnia zjedz 1 kg kiszonych warzyw (po 1/2 kg kapusty i ogórków). Warzy-

wa możesz przyrządzić w postaci surówki, z dodatkiem 2 łyżek oliwy z oliwek.

PAMIĘTAJ! kiszonki zawierają bardzo dużo soli, dlatego tej diety nie powinny stosować osoby z nadciśnieniem albo mające jakieś problemy z układem krążenia.

7 Owsiane płatki i mleko

A Płatki owsiane mają dużo błonnika, który poprawia perystaltykę jelit i wspomaga trawienie. Mleko zaś zawiera wapń przyspieszający rozkład związków tłuszczowych w organizmie.

B Zasada diety: ugotuj owsiankę z 7–8 łyżek płatków owsianych oraz z 2 litrów chudego mleka. Możesz dodać 2 łyżki otrąb owsianych. Nie dosalaj ani nie dosładzaj.

C Owsiankę podziel na 5 części i zjedz w ciągu dnia, w odstępach 3-godzinnych. Ostatni posiłek zjedz nie później niż na 2 godziny przed snem.



BEZ LICZENIA KALORII



Jak przyspieszyć przemianę materii?

Każdej z nas zdarza się czasem jadać więcej, kaloryczniej. Niestety, odbija się to na figurze! Jak teraz temu zaradzić? Usprawnij metabolizm. Są na to proste sposoby.

5 żelaznych zasad

1. Nie przekraczaj maksymalnej dziennej dawki kalorii 1500–1700 kcal. Dzięki temu łatwiej pozbędziesz się nagromadzonych fałdek tłuszczu.
2. Jedz 5 posiłków w ciągu dnia: 3 główne i 2 przekąski. Nie podjadaj między nimi. Śniadanie zjedz nie później niż 1 godzinę po przebudzeniu, natomiast kolację – 2 godziny przed snem.
3. Ogranicz w diecie węglowodany proste i tłuszcze. Najlepiej w ogóle zrezygnuj z jasnego i słodzonego pieczywa, białego makaronu, białego ryżu, czerwonego wieprzowego mięsa, przetworzonej żywności i słodczy.
4. Komponuj posiłki tak, by nie zabrakło w nich witamin. Ważne są zwłaszcza: wit. A, C i E (pomagają wykorzystać energię z pożywienia i zwiększają odporność), z grupy B (działają przeciwdepresyjnie, są idealne dla cierpiących na spadki nastroju) i wit. D (ma korzystny wpływ na system nerwowy, podnosi odporność).
5. Unikaj cukru. Słodczy zastąp świeżymi lub suszonymi owocami. Pij niesłodzone herbaty oraz soki bez dodatku cukru.

Pomocne zioła oraz herbatki

PRZYSPIESZAJĄCE TRAWIENIE

Aby usprawnić przemianę materii, sięgnij np. po mięte, cząber, melisę, szalwię, tymianek, rozmaryn, koper włoski. Możesz pić je 2–3 razy dziennie po filiżance lub doraźnie po posiłkach.

POMAGAJĄCE SPALIĆ TŁUSZCZ

Najbardziej znanym pogromcą tłuszczu jest czerwona herbata. Pij ją po każdym posiłku. Parz też herbatę zieloną, która hamuje głód, usuwa toksyny z organizmu oraz dodaje energii. Pij ją 2 razy dziennie.

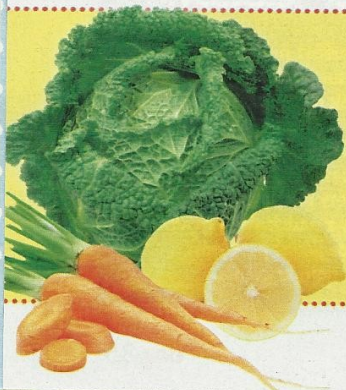
Tych błędów nie popełniaj

- ✓ Wyklucz z jadłospisu gęste zawiesiste zupy i sosy zaprawiane mąką lub tłustą śmietaną. Mają więcej kalorii niż porcja chudego mięsa z ziemniakami i sałatką.
- ✓ Nie nadużywaj produktów light. Mają mniej kalorii niż tradycyjne artykuły, ale nie są to na tyle znacząco duże różnice, by jadać dużo produktów light.
- ✓ Nie dostadź herbaty, nawet miodem, zwłaszcza gdy pijesz ją kilka razy dziennie – to sporo kalorii. Trzy herbaty z 2 łyżeczkami miodu zawierają aż 300 kcal!

Super-przyprawy

Jak najczęściej używaj: korzenia imbiru, kurkumy, cynamonu, chili oraz pieprzu. Wspomagają one trawienie i przyspieszają spalanie tłuszczu. Doprawiaj nimi zupy, dania główne, napoje.

Te produkty jadać częściej



Cytrusy zawierają dużo wit. C, która podnosi odporność i jest naturalnym spalaczem tłuszczu. Jedz surowe owoce lub pij świeżo wyciskany sok z zawartością miąższu. **Kapusta** jest dobrym źródłem wit. C, E i wzmacniającego kwasu foliowego, magnezu, wapnia i cynku. **Marchew** zawiera mnóstwo błonnika poprawiającego trawienie.

Jest bogatym źródłem beta-karotenu, który m.in. pomaga zwalczać bakterie i wirusy, niszczy szkodliwe wolne rodniki. **Buraki** zawierają dużo żelaza (zapobiega anemii i wzmacnia organizm) oraz wit. z grupy B. **Warzywa strączkowe** są bogatym źródłem białka, wit. z grupy B, potasu, wapnia i żelaza. Możesz

nimi zastąpić część mięsnych posiłków w swoim jadłospisie. **Ryby** zawierają białko, witaminę D oraz kwasy omega-3, które obniżają poziom złego cholesterolu i wspomagają odporność. **Oleje roślinne** to przede wszystkim cenne źródło witaminy A oraz zdrowych, nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Przykładowy jadłospis na tydzień

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

1 jajko na miękko, 2 kromki chleba pełnoziarnistego z masłem, 1/2 strąka papryki, 1 kubek kakao.



OBIAD

Plaster schabu pieczonego, surówka z kapusty, 3 łyżki makaronu pełnoziarnistego lub brązowego ryżu.

KOLACJA

Salatka z brokułów, plastra fety i kawałka wędzonego lososia, z sosem jogurtowym.

PRZEKĄSKI

- Salatka z cytrusów.
- Salatka z marchwi i jabłka.

WTOREK

ŚNIADANIE

Grahamka z masłem, 2 plastry szynki drobiowej, ogórek kiszony, pomidor.

OBIAD

Ryba morska pieczona z cytryną i ziołami, warzywa.



KOLACJA

Salatka z czerwonej fasoli, tuńczyka i cebuli, polana oliwą, zielona herbata.

PRZEKĄSKI

- Kromka pumpernika z twarogiem, sok marchwiowy.
- Koktajl z maślanki i zmiśowanej łydgi selera naciowego.

ŚRODA

ŚNIADANIE

3-4 łyżki muesli, kubek kefiru, kilka suszonych moreli.



OBIAD

Filet z piersi kurczaka, fasolka szparagowa z odrobiną masła, sałata zielona.

KOLACJA

2 ziemniaki upieczone w folii, szklanka kefiru lub maślanki, surówka z marchewki, herbata czerwona bez cukru.

PRZEKĄSKI

- Kanapka z wędzoną rybą.
- Surowa marchew, papryka, 2 łydgi selera naciowego.

CZWARTEK

ŚNIADANIE

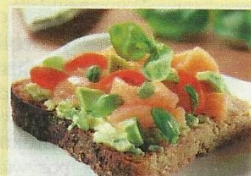
2 kanapki z chleba pełnoziarnistego z 2 plasterkami sera żółtego, pomidor.

OBIAD

Dorsz z rusztu, ziemniaki pieczone w mundurkach, sałatka grecka, herbata owocowa bez cukru.

KOLACJA

Kanapka z chleba razowego żytniego z masłem, łososiem wędzonym i ziołami.



PRZEKĄSKI

- Salatka z wędzonego buřaka, z orzechami włoskimi.
- Sok z pomarańczy, gruszka.

PIĄTEK

ŚNIADANIE

Kanapki z 2 kromek pieczonego chrupkiego z wędzoną makrelą, duży pomidor, kilka liści cykorii.

OBIAD

Pierś z kurczaka bez skóry pieczona w folii, kasza gryczana, surówka z kapusty kiszonej, kompot wiśniowy.

KOLACJA

Makaron razowy z sosem pomidorowym i bazylią, sałata zielona z kefirem.



PRZEKĄSKI

- Salatka z kiwi i cytrusów.
- Koktajl z jogurtu i banana.

SOBOTA

ŚNIADANIE

Jogurt naturalny z 2 łyżkami płatków owsianych, sok.

OBIAD

Zupa krem wielowarzywny z zielonym groszkiem, tost z chleba pełnoziarnistego.



KOLACJA

Salatka wielowarzywna z fetą i oliwą, kromka pieczywa razowego, herbata zielona bez cukru.

PRZEKĄSKI

- 1 jabłko, małe opakowanie kefiru lub jogurtu.
- Surówka z kapusty kiszonej, 2 kromki pumpernika.

NIEDZIELA

ŚNIADANIE

3 łyżki muesli, jogurt, kilka orzechów włoskich, łyżka rodzynek, ew. jabłko i banan.



OBIAD

Ryba morska pieczona na ruszcie, ryż brązowy, surówka z białej kapusty z marchewką.

KOLACJA

Salatka z kaszy kuskus, pomidora, ogórka, doprawiona ziołami. Mandarynka.

PRZEKĄSKI

- Sok marchwiowy.
- 2 kromki chleba razowego z wędzoną makrelą i ogórkiem.

Zdrowe koktajle

Możesz nimi zastąpić nawet 2 posiłki, drugie śniadanie i podwieczorek. Komponuj je np. z poniższych składników.

- **Warzywa, kielki** – możesz dodawać wszystkie, jakie masz pod ręką, np. pomidory, paprykę, seler oraz różne kielki, np. rzodkiewki, rzęzuchy, soi, soczewicy.

- **Owoce** – świeże jabłka, owoce cytrusowe (najlepiej z błonką), kiwi, banany, ale też owoce mrożone, np. truskawki, maliny, śliwki, wiśnie, jagody.

- **Napoje mleczne fermentowane**

– czyli jogurt naturalny, maślanka (bez dodatku cukru) i kefir.



Recepta na dobrą dietę

Modnych kuracji odchudzających nie brakuje. Ale niektóre z nich szkodzą zdrowiu! Warto wiedzieć, czego unikać i poznać menu idealne.

Lekarze i dietetycy obliczyli, że nasz organizm potrzebuje aż 60 składników, żeby prawidłowo funkcjonować. Musimy dostarczyć mu ich z pożywieniem. Codzienny jadłospis powinien więc być bardzo urozmaicony, czyli dobrze zbilansowany!

Aby zapewnić sobie energię oraz zwiększyć odporność, powinnaś jeść każdego dnia produkty zawierające węglowodany złożone, białko i składniki mineralne, np. żelazo (w tabeli niżej

znajdziesz produkty, które je zawierają).

Zamierzasz stosować dietę odchudzającą? Wybierz taką, w której można zrezygnować np. z białego pieczywa (zawiera węglowodany proste, które wchłaniają się szybko do krwi, co sprzyja tyłci). I nie stosuj diet, przed którymi ostrzegają lekarze!






Zdrowe duety!

Jadaj mięso i ryby razem z warzywami bogatymi w witaminę C (papryka czerwona, natka pietruszki, brokoly, pomidory). Zwiększy to dodatkowo wchłanianie żelaza z diety.

Jadłospis bogaty w witaminy, minerały i inne cenne substancje pomoże ci uchronić się przed wieloma schorzeniami, np. układu krążenia czy cukrzycą.



CZEGO POTRZEBUJE TWÓJ ORGANIZM?

| SKŁADNIK | JAK DZIAŁA? | NAJLEPSZE ŹRÓDŁA |
|----------------------|---|---|
| Węglowodany złożone | <ul style="list-style-type: none"> • Stanowią główne źródło energii dla organizmu, są paliwem dla mięśni oraz mózgu. • Pomagają unormować poziom cukru. | <ul style="list-style-type: none"> • Pełnoziarniste pieczywo, makaron razowy, brązowy ryż, ziemniaki, kasze.  |
| Białko | <ul style="list-style-type: none"> • Jest podstawowym składnikiem budulcowym wszystkich komórek i tkanek, potrzebne jest też do ich regeneracji. | <ul style="list-style-type: none"> • Ryby i mięso, jaja, mleko, jego przetwory (ser, jogurt, kefir), warzywa strączkowe.  |
| Tłuszcze nienasycone | <ul style="list-style-type: none"> • Obniżają poziom złego cholesterolu we krwi i pomagają unormować ciśnienie, dzięki czemu chronią serce przed schorzeniami. | <ul style="list-style-type: none"> • Oleje roślinne (rzepakowy, lniany), ryby morskie (łosoś, tuńczyk, sardynki).  |
| Witaminy | <ul style="list-style-type: none"> • Są potrzebne m.in. układowi odpornościowemu, kościom i stawom, narządowi wzroku, tarczycy oraz skórze. | <ul style="list-style-type: none"> • Warzywa i owoce, ziarna zbóż, kielki i nasiona roślin, mięso, mleko.  |
| Składniki mineralne | <ul style="list-style-type: none"> • Poprawiają nastrój, dodają energii, działają przeciwdepresyjnie, dbają o zdrowie, ładny wygląd skóry i włosów. | <ul style="list-style-type: none"> • Płatki, grube kasze, orzechy, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni.  |
| Błonnik | <ul style="list-style-type: none"> • Usuwa z układu pokarmowego szkodliwe toksyny i metale ciężkie. Zapobiega zaparciom. Obniża poziom cholesterolu. | <ul style="list-style-type: none"> • Warzywa i owoce, także suszone. Zbożowe produkty pełnoziarniste.  |

Ważne zasady żywieniowe

♦ **Większość węglowodanów** powinna być jedzona w pierwszej połowie dnia (np. na śniadanie pieczywo z ziarnami, płatki, a na obiad – kasza gryczana, pełnoziarnisty makaron).

♦ **Pokarmy białkowe** powinny stanowić główny posiłek (na obiad – chude mięso drobiowe, ryby).

♦ **Produkty bogate w witaminy i minerały** należy jeść do każdego posiłku (np. świeży sok owocowy lub warzywny na śniadanie, surówka do obiadu i kolacji).

UWAGA! Jeśli przewlekle chorujesz, np. na cukrzycę, wrzody, nie powinnaś stosować diet odchudzających.

Diety, którym lekarze mówią „NIE!”

DIETA DUKANA



Inne nazwy to: **proteinowa lub białkowa**. Bazuje na pokarmach białkowych, mięsnych.

Kuracja jest podzielona na 4 etapy:
X uderzeniowy – je się wyłącznie chude mięso i nabiał, pije do 2 l wody dziennie;
X naprzemienny – stosuje się przez 5 dni jadłospis z I etapu, a przez kolejne 5 dni urozmaicone menu – aż do czasu osiągnięcia prawidłowej wagi;
X utrwalania – 10 dni na każdy zrzucony kilogram wagi; menu można wzbogacić o pełnoziarnisty chleb, makaron, ryż;
X stabilizacji – raz w tygodniu powracamy do menu z fazy ataku.

Lekarz ostrzega:

Diety mogą stosować wyłącznie zdrowe, młode osoby.

- Białkowe menu obciąża wątrobę i nerki (stają się mniej wydolne).
- U pań po 45. roku życia dieta białkowa może obniżyć gęstość kości, co grozi osteoporozą.

Długie spożywanie produktów białkowych może wywołać kłopoty z trawieniem i zaparcia.

DIETA KWAŚNIEWSKIEGO



Zwana też **optymalną**. Oparta jest na **tłuszczu zwierzęcym i białku**.

W tej diecie zaleca się spożywanie m.in.:
X mięsa wieprzowego i podrobów, wszystkich wędlin, tłustych rosółów, tłustego drobiu (gęś, kaczka);
X smalcu, słoniny, co najmniej 4 jaj dziennie, wszystkich rodzajów sera.
Najważniejsze zasady kuracji to:
X codziennie należy spożyć 3 posiłki;
X produkty mięsne i mleczne muszą być spożywane bez chleba, za to ze śmietaną, masłem i majonezem;
X węglowodany – ograniczać do minimum.

Lekarz ostrzega:

Nadmiar **tłuszczów zwierzęcych** zagraża sercu i krążeniu.

- Może rozwinąć się miażdżyca i niedokrwienie serca.
- Zmienia się pH krwi, co zaburza równowagę w organizmie i wywołuje dolegliwości.

Ograniczenie **węglowodanów** (np. kasz, ciemnego pieczywa) powoduje brak energii.

DIETA KOPENHASKA



Jej podstawą są **warzywa i chude mięso**. Zakazane są **wszelkie węglowodany**, także owoce.

Obowiązuje **ściśle określony jadłospis**:
X śniadanie: np. kubek kawy z kostką cukru i jedną grzanką;
X obiad: np. befsztyk wołowy smażony bez tłuszczu i kilka liści sałaty z oliwą;
X kolacja: np. plaster chudej szynki i 2–3 szklanki jogurtu naturalnego.
Główne zasady diety to:
X należy stosować ją przez 13 dni;
X można jeść tylko to, co w jadłospisie;
X codziennie wypijać minimum 2 l wody;
X można zażywać witaminy.

Lekarz ostrzega:

To **bardzo drastyczna dieta**, która dostarcza organizmowi tylko 1/4 potrzebnych kalorii.

- Pojawia się uczucie osłabienia, zmęczenia, a nawet apatii.
- Organizm jest podatny na schorzenia, np. infekcje.

Dieta **zaburza przemianę materii**. Mogą pojawić się **bóle brzucha, zaparcia i biegunki**.

3 SPOSOBY NA NAPADY GŁODU

1 Nie wychodź z domu bez śniadania

Gdy nie zjesz go, w pracy możesz sięgnąć po kaloryczne przegrzki, batony, ciastka, chipsy. Zabierz do pracy zdrowe śniadanie, kanapkę z dodatkiem warzyw, owoce, orzechy!

2 Jadaj 5–6 niedużych posiłków dziennie

Jeśli zrezygnujesz z któregoś, to szybko poczujesz się zmęczona, osłabiona i głodna. Łatwiej też skusisz się wtedy na podjadanie tego, co jest pod ręką i... przytyjesz.

3 Pij 6–8 szklanek wody

Najlepiej niegazowanej mineralnej. Organizm będzie wtedy dobrze nawodniony, a poza tym tobie mniej dokuczać będzie ssanie w żołądku. Pamiętaj też, że jeśli przed posiłkiem wypijesz pół szklanki wody, to mniej zjesz.



JAK UNIKNĄĆ EFEKTU JO-JO

1 Stosuj tylko racjonalne diety,

przy których chudnie się najwyżej 0,5 kg do 1 kg tygodniowo i które zawierają wszystkie niezbędne dla organizmu substancje.

2 Unikaj diet jednoskładnikowych,

bo są obciążające dla organizmu. Mogą nawet przyczynić się do powstania różnych dolegliwości zdrowotnych.

3 Nie stosuj głodówek,

zwłaszcza wielodniowych. W czasie, gdy tak długo nic nie jesz, w organizmie gromadzą się tzw. ciała ketonowe, które przyczyniają się do zakwaszenia organizmu. To może wywołać bóle głowy, zmęczenie, nawet sprzyjać nadciśnieniu i cukrzycy.

4 Pamiętaj o aktywności ruchowej

– staraj się codziennie spacerować (wystarczy nawet pół godziny), wchodzić po schodach zamiast korzystać z windy, a np. dwa razy w tygodniu wskazana jest półgodzinna gimnastyka.



Fot.: Arch. Bauer (16)

Sama wiele możesz zrobić dla swojego serca, dbając o dietę i zdrowy tryb życia.



Wzmacniaj serce, chroń układ krążenia

Nie pozwól, by zły cholesterol zaczął panoszyć się w twoim organizmie. Kontroluj jego poziom, a nie zaszkodzi twojemu zdrowiu!

Leki lepsze, bo... naturalne

Owoce i warzywa są źródłem naturalnych salicylanów. Dzięki temu zmniejszają lepkość krwi i powodują jej rozrzedzenie, zapobiegają niebezpiecznemu sklejaniu się płytek krwi.

Kłopoty z za wysokim poziomem cholesterolu mają coraz częściej młode osoby, nawet dzieci! Tymczasem zwykle można nad nim zapanować w prosty sposób – racjonalnie się odżywiając i prowadząc zdrowszy tryb życia!

Sekrety właściwej diety

■ Regularnie jedz produkty zawierające związki utrudniające wchłanianie złego cholesterolu – to **nienasycone kwasy tłuszczowe** oraz **fitosterole**. Chronią tętnice przed miażdżycą. Powodują, że rośnie poziom dobrego cholesterolu (HDL). **Jedz dużo:**

ryb morskich (np. śledź, makrela, łosoś, tuńczyk), migdały i orzechy, nasiona słonecznika i ziarna sezamu.

Do sałatek i surówek stosuj oliwę z oliwek lub olej rzepakowy.

■ **Sięgaj po produkty z błonnikiem.** Ma on tę właściwość, że wiąże w jelitach związki zawierające zły cholesterol (LDL) i nie pozwala, by organizm go przyswoił. Zapewnia też dobrą przemianę materii i pomaga uniknąć nadwagi. **Najlepsze źródła** błonnika to m.in.: otręby, płatki owsiane, produkty z pełnego ziarna oraz warzywa i owoce.

■ Wzbogać jadłospis o **dania i napoje zawierające witaminy** (więcej na stronie obok), gdyż zabezpieczają one tętnice przed odkładaniem się złego cholesterolu. **Przyrządzaj:** surówki, przeciery, musy owocowe, ręcznie wyciskane soki.

■ **Ogranicz:** sól (do 1 łyżeczki dziennie), tłuste mięso i wędliny, dania w proszku, słodycze.

Inne skuteczne sposoby

■ **Ćwicz 3 razy w tygodniu.** Wykonuj ćwiczenia angażujące wiele mięśni – jak podczas marszu, jazdy na rowerze, pływania.

■ Po zakończeniu ćwiczeń na powietrzu zadbaj, by było ci ciepło (załóż dodatkowe okrycie). Inaczej powtarzające się wychłodzenie ciała po intensywnym wysiłku może sprzyjać niekorzystnym zmianom w tętnicach.

■ Prowadź higieniczny tryb życia, unikaj alkoholu, wysypiaj się, rzuć palenie papierosów.

Wyjątkowe skarby

Czosnek, cebula i por mają wyjątkowo korzystny wpływ na naczynia krwionośne.

Oto, jak działają te cenne warzywa:

- ✓ obniżają stężenie złego cholesterolu w organizmie;
- ✓ zmniejszają lepkość krwi (która lepiej przez to krąży);
- ✓ chronią naczynia krwionośne przed szkodliwym działaniem wolnych rodników;
- ✓ obniżają ciśnienie.



Sprawdź, czy masz prawidłowy poziom cholesterolu

| | WSZYSTKO W PORZĄDKU | NA KONSULTACJĘ DO LEKARZA | TRZEBA ZACZAĆ SZYBKO DZIAŁAĆ |
|--------------------------------|---|---|---|
| cholesterol całkowity | mniej niż 200 mg/dl | 200–250 mg/dl – sprawdź proporcję LDL i HDL | powyżej 250 mg/dl – układ krążenia może być zagrożony |
| LDL – zły cholesterol | mniej niż 135 mg/dl | 135–155 mg/dl – mniej groźny, gdy HDL jest wysoki | powyżej 155 mg/dl – ryzyko rozwoju miażdżycy |
| HDL – dobry cholesterol | Im więcej masz dobrego cholesterolu, tym lepiej! U kobiet zalecane minimum HDL to 40 mg/dl, u mężczyzn – 35 mg/dl. | | |

Gdy masz mniej niż 25 lat

Zacznij... trzymać rękę na pulsie



Jesteś młoda i zdrowa, ale twoje serce już teraz wymaga właściwego traktowania. Twój tryb życia i dieta ma ogromne znaczenie dla kondycji układu krążenia. To zaprocentuj w przyszłości! Lepiej więc już za młodu dbać, by serce mocno biło!

Tego staraj się unikać

- **Jedzenie fast food.** Uważaj – tłuste i słone pokarmy szybko podnoszą poziom złego cholesterolu! Pamiętaj, że jego nadmiar blokuje przepływ krwi w naczyniach, prowadząc m.in. do choroby niedokrwiennej serca.
- **Niedobór snu.** Uważasz, że czasem musisz się wyszaleć, zarwać noc przed egzaminem. Pamiętaj, że niewyspanie grozi np. wystąpieniem zaburzeń rytmu serca.

DOBRY TŁUSZCZ
Potrzebujesz go, bo wzmacnia serce, dba o pracę układu nerwowego. Polecamy oliwę.



Wskazówki dla ciebie

- **Jadaj ryby morskie 3–4 razy w tygodniu.** Do głównych posiłków jedz surówki.
- **Nie pij więcej niż 2 filiżanki kawy dziennie.** Napar powinien być słaby, rozcieńczony mlekiem. Zrezygnuj z napojów energetyzujących (nadmiernie pobudzają układ nerwowy), słodkich napojów gazowanych typu cola (podnoszą ciśnienie).

Gdy masz od 25 do 45 lat

Pamiętaj o dobrych nawykach



Wiesz już, jak duży wpływ na kondycję układu krążenia ma twój tryb życia, sposób odżywiania się, to, czy jesteś aktywna fizycznie, a także ile ważysz. Najważniejsze zadanie przed tobą – nie zaniedbuj się i konsekwentnie przestrzegaj zaleceń specjalistów.

Tego staraj się unikać

- **Tłusta, słona kuchnia.** Postaraj się ją zmienić, bo występujący w soli sód sprzyja nadciśnieniu i miażdżycy.
- **Długotrwały stres** – powoduje utrzymywanie się podwyższonego ciśnienia krwi (może rozwinąć się nadciśnienie). Uwaga! Czynnikiem stresującym może być nawet hałas (np. zbyt głośne oglądanie telewizji).
- **Nadwaga** – obciąża serce i inne organy.

GIMNASTYKA
Ważne, by podczas ćwiczeń twoje tętno miało 130 uderzeń na minutę.



Wskazówki dla ciebie

- **Zastępuj zwykłą sól ziołami albo solą potasową lub magnezową.** Unikaj ukrytej soli (paczkowane wędliny, wędzone ryby, serki topione oraz pleśniowe, produkty konserwowe, w proszku – np. zupy).
- **Jedz 5 porcji warzyw i owoców dziennie** – zawierają substancje zmniejszające ryzyko zawału.
- **Ruszaj się** – ćwicz regularnie, ale nie przemęczaj się!

Wzór do samodzielnego obliczenia prawidłowej masy ciała BMI

waga ciała (w kg) : (wzrost x wzrost w m) = BMI; np. 70:(1,75 x 1,75) = 22,86

17,0–18,5
NIEDOWAGA

18,5–25,0
WAGA PRAWIDŁOWA

25,0–30,0
NADWAGA

30,0–35,0
I STOPIEŃ OTYŁOŚCI

35,0–40,0
II STOPIEŃ OTYŁOŚCI

>40,0
III STOPIEŃ OTYŁOŚCI

Gdy masz ponad 45 lat

Dostarczaj ważnych składników



Obawiasz się naturalnych zmian zachodzących z wiekiem w organizmie, które mogą niekorzystnie wpływać na serce? Takim wyzwaniem też sprasas – po prostu uzupełniaj pojawiające się niedobory, korzystając np. z dobrodziejstw natury. Regularnie też badaj serce u kardiologa.

Tego staraj się unikać

- **Obniżenie się poziomu estrogenów** związane z przekwitaniem. Pamiętaj, że żeńskie hormony płciowe rozciągają nad sercem parasol ochronny, np. rozszerzają naczynia doprowadzające krew do organu (to zapobiega m.in. chorobie niedokrwiennej)!
- **Niedobory witaminowe.** Mogą sprzyjać m.in. szybszemu starzeniu się układu krwionośnego.

HIT W DIECIE
W soi są fitoestrogeny. Jedz ją gotowaną i jej przetwory, np. tofu.



Wskazówki dla ciebie

- **Włącz na stałe do jadłospisu pokarmy z fitoestrogenami,** które wspomagają serce. Są to m.in.: czosnek, fasola, groch, koper, pszenica, ryż, siemię lniane.
- **Wzbogać dietę o produkty z wit C i E,** m.in.: brokuły, paprykę, nasiona słonecznika, migdały.
- **Jadaj warzywa i owoce z beta-karotenem,** marchew, pomidory, morele. Chronią przed zawałem!

Eliksiry piękności na twoim talerzu

Zdrowa skóra, włosy i paznokcie to nie tylko zasługa pielęgnacji, ale także jadłospisu! Sprawdź, których witamin i minerałów nie powinno ci zabraknąć.

Gdy w tym, co regularnie jesz, jest za mało mikro- i makroelementów, to od razu odbija się to na twoim wyglądzie. Cera staje się ziemista, podczas czesania wypada ci więcej włosów niż zwykle, paznokcie stale łamią się. W tej sytuacji trzeba szybko działać! Zacznij od zmian w menu.

Zwróć uwagę, czy w twoim jadłospisie są niezbędne dla urody substancje. Skorzystaj z naszego przewodnika – włącz do codziennej diety produkty zawierające witaminy i minerały, dzięki którym twoje włosy będą lśniące, cera promienna, paznokcie mocne. Przestrzegaj również kilku żelaznych zasad.

Gładka i nawilżona skóra

Gdy źle się odżywasz, twoja cera szarzeje, traci jędrność, pojawiają się na niej też drobne zmarszczki. Sięgnij wtedy po produkty z witaminami, które rozświetlą twoją skórę.

WITAMINA A

● Zapobiega rogowaceniu i pogrubieniu naskórka.
Źródła: tłuste ryby morskie, jaja, żółte, czerwone i ciemnozielone owoce oraz warzywa.

WITAMINA E

● Odżywia i dotlenia skórę, spowalnia proces powstawania zmarszczek.

Źródła: kielki pszenicy, pełne ziarna zbóż, oliwa z oliwek, olej rzepakowy.

WITAMINA C

● Wspomaga wytwarzanie kolagenu ujędrniającego skórę.
Źródła: czarne porzeczki, papryka, kiwi, maliny, aronia, szpinak, truskawki, pomarańcze, grejpfruty, cytryny.

WITAMINA K

● Zapobiega powstawaniu pajęczków i przebarwień.
Źródła: zielone warzywa liściaste, np. szpinak, jarmuż.

BETA-KAROTEN

● Nadaje skórze piękny kolor i zapobiega rogowaceniu naskórka.
Źródła: marchew, dynia, morele, melony, pomidory.



Fot.: Arch. Bauer (15)

Mocne i zdrowe paznokcie

Chcesz wzmocnić płytki i zapobiec ich rozdławianiu się? Pomogą ci trzy substancje zawarte w znanych produktach.

KWAS FOLIOWY

● Wspomaga regenerację komórek oraz przyspiesza wzrost paznokci.

Źródła: warzywa o ciemnozielonych liściach, wątróbka, żółtko jaja, warzywa strączkowe.

CYNK

● Zapobiega kruchości oraz łamliwości paznokci.

Źródła: owoce morza, ryby, pełne ziarna zbóż, orzechy

włoskie, migdały, ziarna słonecznika, mleko, ser.

WITAMINY Z GRUPY B

● Odpowiadają za zdrowe paznokcie, zapobiegają powstawaniu plamek i bruzd.

Źródła: pełnoziarniste pieczywo, drożdże, płatki, kasze, warzywa strączkowe – fasola, soja, nabiał, oliwa z oliwek, awokado.

Herbata skrzypowa

Pij filiżankę tego naparu raz dziennie. Ziele skrzypu polnego to skarbnica związków mineralnych, zwłaszcza krzemu, zwanego pierwiastkiem urody.

Salatka z kolorowych warzyw to witaminowa bomba!



Menu dla twojej urody

Takie posiłki dostarczą ci minerałów i witamin niezbędnych dla skóry, włosów i paznokci. I są pyszne!

Śniadanie

✓ **Jajko na miękko**, 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa z ziarnami dyni, posmarowane masłem, 1 pomidor, 1 szklanka jogurtu naturalnego.

✓ **Żółtko jaja** zawiera witaminy A i z grupy B, korzystnie wpływające na stan cery, paznokci oraz włosów.

✓ **Muesli** (2 łyżki płatków zbożowych, 2 łyżki suszonych owoców, 1 łyżka orzechów lub pestek słonecznika oraz jogurt naturalny).

✓ **Kanapka** z 2 kromek chleba pełnoziarnistego, 10 dag chudego twarogu, surówka z marchwi i jabłka.

II śniadanie

✓ **Kanapka z wędzonym łososiem** z chleba razowego, posmarowana masłem, z dodatkiem papryki i świeżych ziół, sok z marchwi.



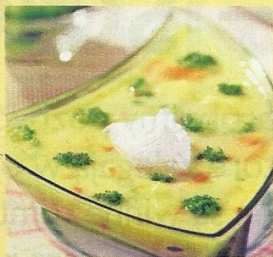
✓ **Łosoś i inne dość tłuste ryby morskie** zawierają kwasy omega-3, które zapobiegają utracie wody z głębszych warstw naskórka.

✓ **Salatka owocowa** z pomarańczy, brzoskwini (np. z puszek) oraz malin lub jagód (mogą być mrożone).

Obiad

✓ **Grillowana pierś kurczaka z krótko obgotowanym szpinakiem** skropiona sokiem z cytryny, ryż (najlepiej brązowy lub pełnoziarnisty) lub makaron.

✓ **Zupa brokułowa**, ugotowana na kurczaku bez skóry oraz warzywach: marchwi, selerze, pietruszce i porze,



zaprawiona jogurtem naturalnym lub śmietaną jogurtową.

✓ **Brokuły** to źródło magnezu, który między innymi zapobiega wypadaniu włosów.

✓ **Makaron pełnoziarnisty** (10–15 dag) z **duszoną pierśią z kurczaka** i warzywami, np. marchewką z groszkiem.

Podwieczorek

✓ **Salatka z marchwi** wymieszanej z miodem, rodzynkami, oliwą, sokiem z cytryny.

✓ **Marchew** zawiera beta-karoten, który regeneruje skórę, nadaje jej piękny złoty kolor.

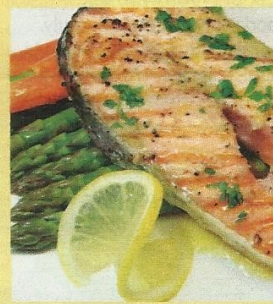
✓ **Koktajl owocowy** (szklanka kefiru zmiksowana z 1 bananem i kilkoma migdałami).

Kolacja

✓ **Salatka grecka** z pomidora, surowego ogórka, sałaty, sera typu feta, cebuli i czosnku, z oliwą, posypana pestkami słonecznika.

✓ **Pestki** są doskonałym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych i witaminy E, która odmładza skórę.

✓ **Ryba z rusztu ze szparagami**, skropiona sokiem z cytryny, ryż brązowy.



Puszyste i gęste włosy

Sole mineralne odżywią cebulki włosów i zadbają o zdrowie skóry głowy. Te cenne substancje są w wielu produktach.

KRZEM

✓ Zapobiega łamliwości włosów i ich rozdławianiu się, znacznie przyspiesza ich wzrost, jak również zapobiega chorobom skóry.

✓ **Źródła:** warzywa korzeniowe, np. seler, także strączkowe – fasola, groch i kielki tych warzyw, ziarna zbóż, chleb razowy, płatki owsiane, otręby, herbatka ze skrzypu.

MAGNEZ

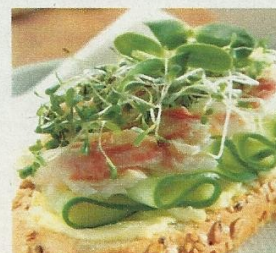
✓ Wzmacnia włosy i sprawia, że są one elastyczne. Przeciwdziała alergiom skórny.

✓ **Źródła:** brokuły, warzywa strączkowe, orzechy, migdały, rodzynki, kasze, ziarna zbóż, kakao, czekolada, soja, mąka pszenna razowa, kukurydza.

ŻELAZO

✓ Przeciwdziała wypadaniu włosów. Zapobiega białoci cery.

✓ **Źródła:** czerwone mięso, wątróbka, suszone owoce, drożdże, kakao, szpinak, pomidory.



WAPŃ

✓ Ważny składnik budulcowy!

✓ **Źródła:** chudy nabiał, mleko w proszku, sardynki, soja, fasola, jarmuż, brokuły, ser tofu.



10 żelaznych zasad

1. Pij co najmniej 2 l płynów dziennie (niegazowaną wodę mineralną, herbaty ziołowe, soki warzywne i owocowe).
2. Jedz tłuste ryby morskie 2–3 razy w tygodniu (najlepiej pieczone na ruszcie lub w folii).
3. Jadaj do każdego posiłku warzywa i świeże owoce – nawet 5 razy dziennie (np. do śniadania sok warzywny, na drugie śniadanie jabłko lub kiwi, do obiadu bukiet warzyw, do kolacji dowolną surówkę).
4. Włącz do codziennego jadłospisu pełnoziarniste produkty zbożowe, np.: płatki owsiane, chleb wielozbożowy, grahamki, pieczywo chrupkie, grube kasze itp.
5. Znacznie ogranicz ilość tłustych mięs i wędlin.

Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne (chudy twaróg, odtłuszczone mleko) oraz chude mięso – cieleciny, pierś kurczaka bez skóry.

6. Jadaj mięso co najwyżej 2 razy w tygodniu, najlepiej gotowane albo pieczone bez dodatku tłuszczu.

7. Unikaj soli. Zastąp ją ziołami, np. tymiankiem, majeranem, pieprzem, chili, curry.

8. Używaj też chrzanu, musztardy, keczupu.

9. Salatki doprawiaj oliwą z oliwek.

10. Unikaj alkoholu. Dozwolona jest lampka czerwonego wina dziennie.

11. Zjadaj 5 małych posiłków, co 3–4 godziny.



SPECJALNIE DLA KOBIET

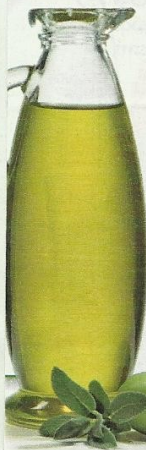


Bez soli!

W czasie oczyszczania organizmu ogranicz sól – zastąp ją świeżymi ziołami. Nie słodź napojów cukrem – używaj miodu. Zrezygnuj również z tłustych i smażonych potraw.

Gęsty sok warzywny to doskonały pomysł na drugie śniadanie albo na podwieczorek.

Niezastąpione oleje roślinne



Włącz do codziennego menu oliwę, olej lniany, rzepakowy – 1 łyżkę jako dodatek do surówek, sałatek, soków warzywnych. Oleje zawierają wartościowe składniki wspomagające oczyszczanie.

● **Kwasy tłuszczowe omega-3** – znajdziesz je nie tylko w olejach roślinnych, ale też w rybach morskich, orzechach, pestkach słonecznika. Przyspieszają metabolizm i poprawiają pracę wątroby (odpowiada za wydalanie toksyn).

● **Lignany** to tzw. fitoestrogeny (substancje podobne do estrogenów, hormonów żeńskich). Występują głównie w oleju lnianym. Są silnym przeciwutleniaczem. Opóźniają procesy starzenia, zmniejszają ryzyko powstawanie nowotworów.

Szybkie – soki, her

Spróbujmy pozbyć się toksyn, które zalegają w organizmie. To one są winne temu, że trudno nam schudnąć, a cera i włosy tracą blask.

Toksyny mogą wnikać do naszego organizmu razem z jedzeniem i wdychanym powietrzem. Kiedy toksycznych substancji w tkankach jest niewiele, organizm sobie z nimi radzi i je wydala.

Problem pojawia się, gdy do organizmu dostaje się dużo toksyn i nie jest on w stanie się ich pozbyć.

Wtedy czujemy się gorzej, jesteśmy zmęczone, sennie.

Dlatego dwa razy w roku, na początku wiosny oraz późną jesienią, warto przeprowadzić kurację oczyszczającą. Proponujemy szybkie diety (szczegółowo na stronie obok). W usuwaniu toksyn pomogą ci też soki, koktajle i herbatki, które bez trudu przygotujesz wg naszych przepisów.

SOKI WARZYWNE I OWOCOWE

Soki rób sama. Dodawaj do nich fermentowane napoje mleczne. Nie dosalaj ani nie dosładzaj domowych soków.

Seler naciowy

● Ma silne działanie oczyszczające. Pobudza metabolizm.

Jak przygotować sok: podzielić seler przepuścić przez sokowirówkę. Sok możesz zmieszać z sokiem pomidorowym (zawiera potas, który usuwa nadmiar wody i toksyny).

cze, które zapobiegają rozwojowi komórek rakowych.

Jak przygotować sok: bulwę oczyścić, pokroić i przepuścić przez sokowirówkę. Powstały sok możesz połączyć z sokiem jabłkowym (ma mnożstwo błonnika i wit. C).

Brokuły

● Zawierają wit. C, która niszczy wolne rodniki, także błonnik, który usuwa toksyny z jelit.

Jak przygotować sok: podzielić na różyczki brokuły, sparzyć, wrzucić do sokowirówki. Zmieszać z marchwią (beta-karoten wspomaga oczyszczanie).

Grejfrut

● Poprawia metabolizm, spala tłuszcz, wymiata z jelit szkodliwe substancje przemian materii (to zasługa dużej ilości pektyny w owocach).

Jak przygotować sok: miąższ zmiksuj lub wyciśnij z niego sok, rozcieńcz wodą, dodaj miodu.

Fenkuł (koper włoski)

● Przyspiesza metabolizm. Zawiera silne przeciwutlenia-



oczyszczanie batki, kuracje

Najlepiej
stosować
wiosną!

ZIOŁOWE NAPARY I ODWARY

Szybko usuwają toksyny! Pij je po obiedzie i po kolacji. Najskuteczniejsze są te świeżo zaparzone.

Mniszek lekarski

● Wspomaga pracę pęcherzyka żółciowego i wątroby, pobudza pracę nerek. Szybciej wydalane są szkodliwe substancje.

Jak parzyć: 1 łyżkę korzeni zalej szklanką letniej wody, gotuj przez 20 min, przecedź.

Brzoza biała

● Działa moczopędnie, pomaga przepłukać nerki.

Jak parzyć: 1 łyżkę liści zalej szklanką wrzątku,

przykryj i parz przez około 5 minut, przecedź.

Fiołek trójbarwny

● Usuwa zalegające w jelitach produkty przemiany materii. Działa moczopędnie.

Jak parzyć: 1 łyżeczkę ziela zalej filiżanką wrzątku, przykryj, parz 10 minut, przecedź.

Pietruszka

● Przyspiesza trawienie, pomaga wydalici toksyny z moczem.

Jak parzyć: 1 łyżkę posiekanej natki zalej szklanką wody, podgrzewaj 10 minut. Nie gotuj!

ZIELONA HERBATA I PRZYPRAWY

Te napoje pij między posiłkami. Przyspieszają wydalanie toksyn z organizmu, a także na długo gaszą pragnienie.

Korzeń imbiru

● Zawiera substancje oczyszczające jelita ze szkodliwych produktów przemiany materii. Wspomaga pracę wątroby.

Jak parzyć: 2 cm korzenia pokrój, zalej szklanką wrzątku, odstaw na ok. 5 minut.

Kurkuma

● Wspomaga przepływ żółci, oczyszcza jelita z toksyn.

Jak parzyć: 1/3 łyżeczki kurkumy w proszku dodaj do herbaty imbirowej, posłodź miodem.

Herbata zielona

● Zawiera polifenole unieszkodliwiające wolne rodniki. Pobudza trawienie, zapobiega powstawaniu kamieni w nerkach.

Jak parzyć: 1 łyżeczkę herbaty zalej filiżanką gorącej wody (5 min po wrzeniu), parz 5 min. Listki można zalewać nawet 3 razy.

3 błyskawiczne diety oczyszczające

1. Post owocowo-warzywny

Pobudzi metabolizm. Oczyszczy i odtruje organizm. Zapewni mu witaminy i minerały.

► Do jedzenia:

warzywa gotowane na parze, z dodatkiem oliwy lub oleju, także warzywa surowe oraz owoce – jabłka, winogrona, grejpfruty, ananasy, pomarańcze, kiwi.

► Do picia:

napar z mniszka lekarskiego, herbata z natki pietruszki (przepis w ramce obok), ulubione soki owocowe i warzywne (marchwiowy, buraczany, z wielu warzyw), woda mineralna.



2. Dieta sokowa

Wyreguluje przemianę materii. Odtruje organizm i usunie tłogi zalegające w jelitach.

► Do picia:

świeże soki z całych owoców lub warzyw (np. według przepisów ze strony obok). Dodawaj do soków 1 łyżeczkę oleju lnianego lub oliwy z oliwek. Dozwolone są też herbaty ziołowe i woda mineralna.

► Do jedzenia:

ewentualnie, w napadach głodu, warzywa gotowane na parze lub kwaśne owoce, grejpfruty, pomarańcze, jabłka.



3. Kuracja zbożowa

Pszenvica doskonale oczyszcza wątrobę z toksyn. Dietę stosuj raz w roku, wiosną.

► Do jedzenia:

4-5 małych porcji gotowanego, niesolonego ziarna pszenicy (najlepiej orkiszowej), także kielki z pszenicy.

► Do picia:

herbatka z natki pietruszki (przepis w ramce o ziołowych naparach), napar z pokrzywy świeżej lub suszonej, sok brzoźowy (można kupić gotowy w supermarkecie).



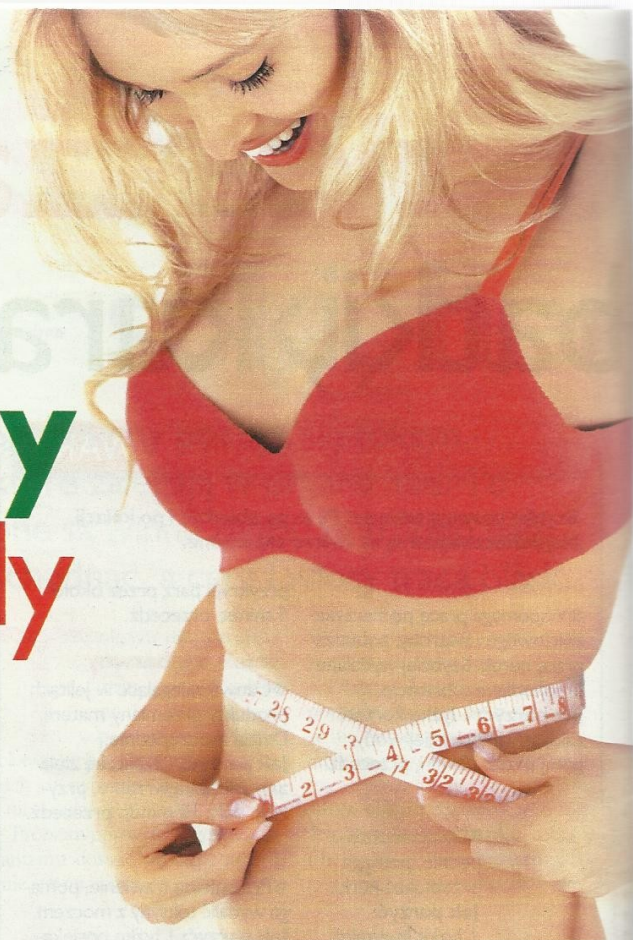
Smukła sylwetka, gładka i promienna cera to marzenie każdej z nas... Może się spełnić dzięki 10 produktom, które włączysz do codziennego jadłospisu!

Sojusznicy figury i urody

Nie ma cudownych pigulek na pozbycie się fałdek tłuszczu na biodrach czy zmarszczek na twarzy! Są jednak produkty, które mogą poprawić nasz wygląd! Nie tylko są niskokaloryczne, ale również odmładzają! Zawierają cenne substancje, które mają zbawienny wpływ na wygląd skóry i co ważne,

są to substancje naturalne, więc bardziej skuteczne i zdrowsze niż gotowe preparaty z apteki.

Prezentujemy listę 10 takich produktów. Wyjaśniamy, dlaczego sprzyjają zgrabnej figurze i dbają o naszą urodę. Odpowiadamy, z czym je łączyć, by ich działanie było jeszcze bardziej skuteczne. Radzimy też, jak się strzec żywieniowych pułapek.



1 Zielona herbata



Jej napar zawiera dużo przeciwutleniaczy. Neutralizują one wolne rodniki odpowiedzialne za starzenie się skóry.

Dlaczego odchudza i odmładza?

- W ogóle nie ma kalorii (jeśli nie dosładzasz herbaty).
- Usuwa toksyny i szkodliwe produkty przemiany materii.

Jak ją parzyć?

- Płaską łyżeczkę herbaty zalej filiżanką wody o temperaturze 80–90 st. i parz 3–7 minut.

Ważne!

- Aby zmniejszyć ryzyko osteoporozy, pij 2 filiżanki naparu co dzień (pomaga przyswoić wapń).

2 Soja

Jest źródłem białka, witamin z grupy B, i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Obniża poziom złego cholesterolu.



Dlaczego odchudza i odmładza?

- Ma niski indeks glikemiczny, jest sycąca, ale nie tuczy! Zawiera dużo błonnika, który przyspiesza metabolizm.
- Wpływa na wygładzenie skóry, zmniejsza cellulit.

Zdrowe danie

- Z soi można przyrządzać pasty z dodatkiem warzyw: ugotowaną soję zmiksuj lub przetrzuj. Do masy dodaj ugotowane, przetarte warzywa, np. seler, marchew, cukinię. Dopraw natką, koperkiem i czosnkiem.

Ważne!

- Soja zawiera fitoestrogeny, substancje podobne do hormonów żeńskich i dlatego polecana

jest paniom w okresie menopauzy, gdy tych hormonów jest mniej w organizmie. Ma też dużo wit. D i zapobiega wystąpieniu osteoporozy.

3 Szpinak

Zawiera potas, wapń i żelazo wzmacniające organizm.

Dlaczego odchudza i odmładza?

- Pomaga usunąć nadmiar wody z organizmu. Ma zaledwie 20 kcal w 10 dag.
- Poprawia koloryt skóry, gdyż zawiera beta-karoten.

Zdrowe danie

- Duś 10–15 min. Dopraw czosnkiem.

Ważne!

- Polecany dla palaczy, bo oczyszcza płuca.



4 Pomidory

Dostarczają potasu, wit. A, B₆ oraz likopenu. Zmniejszają ryzyko wystąpienia zawału.

Dlaczego odchudza i odmładza?

● Podobnie jak szpinak zapobiegają zatrzymywaniu wody w organizmie. Są niskokaloryczne – 1 pomidor to ok. 20 kcal.

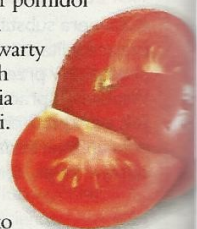
● Likopen zawarty w pomidorach unieszkodliwia wolne rodniki.

Zdrowe danie

● Jadaj pomidory jako surówkę (bez skórki, bo jest ciężkostrawna). Doprawiaj jogurtem naturalnym, ziołami i pieprzem.

Ważne!

● Jak najczęściej pij sok pomidorowy – reguluje poziom cukru we krwi. Jadaj przetwory z pomidorów, jest w nich więcej likopenu niż w świeżych warzywach.



5 Cytrusy

Mają dużo witaminy C, która wzmacnia odporność.



Dlaczego odchudzają i odmładzają?

- Wspomagają spalanie tłuszczu i przyspieszają metabolizm.
- Nawilżają i oczyszczają skórę. Zmniejszają pajęczki.

Zdrowe danie

- Cytrusy są świetnym składnikiem sałatek owocowych.

Ważne!

Regulują poziom insuliny.

6 Ananas

Ma witaminę C, potas oraz odchudzającą bromelinę.

Dlaczego odchudza i odmładza?

- Właśnie dzięki bromelinie. Ten enzym spala tłuszcz.
- Oczyszcza skórę, nadając jej piękny wygląd.

Zdrowe danie

- Dodawaj go do sałatek.
- Ważne!**
- Te z puszek nie mają bromeliny.



7 Płatki

Płatki owsiane zawierają wit. B poprawiającą koncentrację.

Dlaczego odchudzają i odmładzają?

- Błonnik zapobiega wchłanianiu nadmiaru tłuszczu z przewodu pokarmowego.

- Wygładzają skórę.

Zdrowe danie

- Sałatka piękności: 3 łyżki płatków owsianych zalej kilkoma łyżkami przegotowanej wody, odstaw. Rano dodaj mleko, 3-4 posiekane orzechy i kilka suszonych śliwek.

Ważne!

- Płatki poprawiają samopoczucie, łagodzą stres.



8 Jogurt

Ma właściwości probiotyczne, wspomaga system odpornościowy.

Dlaczego odchudza i odmładza?

- Ma niski indeks glikemiczny, więc nie tuczy.
- Nawilża skórę.

Zdrowe danie

- Koktajle na bazie jogurtu z dodatkiem róż-



9 Porzeczki

Mają więcej witaminy C niż cytryny (zwłaszcza czarne).

Dlaczego odchudzają i odmładzają?

- Dzięki witaminie C, która spala tłuszcz.
- Pobudzają produkcję kolagenu w skórze, zapobiegają pękaniu naczynek. Chronią również skórę przed nadmiernym przesuszeniem i rogowaceniem.

Zdrowe danie

- Zmiksuj pół szklanki porzeczek (mogą być też mrożone),



Aby dieta była skuteczna

- W ciągu dnia jadaj kilka posiłków o stałych porach. Nie podjadaj między nimi.

- Wybieraj tylko chude mięso. Jedz je 2-3 razy w tygodniu, ryby 2 razy w tygodniu. Przyrządzaj je bez tłuszczu.

- Nie smaż dań, lecz piecz w folii, na ruszcie lub duś bez tłuszczu. Nie jedz frytek.

- Jadaj chudy nabiał.

- Zrezygnuj z żółtego i pleśniowego sera, bo zawierają dużo tłuszczu.

- Codziennie jedz 3 porcje warzyw (np. jedna marchew, pomidor, mała miseczka kapusty) i 2 porcje owoców (np. pomarańcza, 2 mandarynki, 1 banan, pół szklanki malin).

1 kiwi, pół szklanki soku pomarańczowego.

Ważne!

- Jedz owoce surowe. Po ugotowaniu tracą bowiem większość witaminy C.

10 Ryby

Są bogatym źródłem jodu, wit. B i kwasów omega-3.

Dlaczego odchudzają i odmładzają?

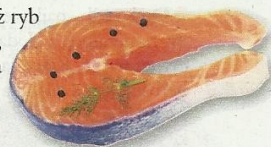
- Wspomagają spalanie glukozy.
- Wygładzają zmarszczki.

Zdrowe danie

- Ryba pieczona w folii bez dodatku tłuszczu: łososia (dorsza lub halibuta) natrzyj ziołami, skrop sokiem cytrynowym i oliwą lub olejem.

Ważne!

- Nie smaż ryb w panierce, bo wchłania ona dużo tłuszczu.



Sprytny sposób, jak nie wpaść... w żywieniowe pułapki

Masz siedzącą pracę za biurkiem, brakuje ci czasu na zjedzenie obiadu. Jesz tylko drobne przekąski, więc skąd... ta nadwaga?

- Mały batonik? W każdej chwili można wyciągnąć go z szuflady i zjeść. Przez chwilę czujesz się syta i zadowolona. Niestety, jeśli podjadasz słodczyce regularnie, waga szybko rośnie!

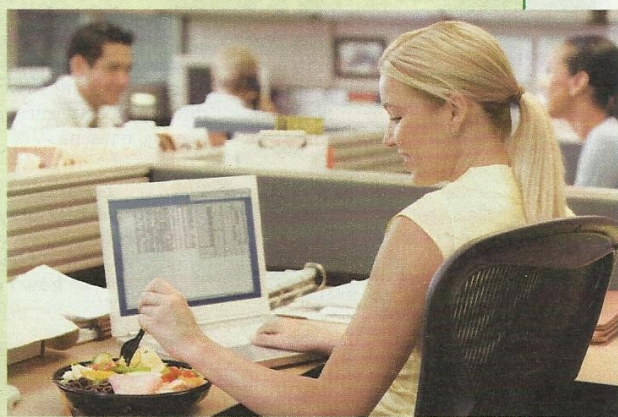
Nasza rada! Gdy czujesz ssanie w żołądku, zjedz jabłko. Zawsze miej pod ręką gumę do żucia. Pomaga zapamiętać o jedzeniu i zmniejsza stres.

- Słodkie bułki, kanapki z białego pieczywa zaspokoją głód, ale nie na długo. Jasne pieczywo zawiera tzw. węglowo-

dany proste, które gwałtownie podnoszą poziom glukozy we krwi. Szybko znów zaczynasz odczuwać głód.

Nasza rada! Rób do pracy kanapki z chrupkiego pieczywa, bo zawiera ono węglowodany złożone, które są sycące. Przygotuj sobie też sałatkę warzywną lub owocową.

- Kawa mocno słodzona – tylko ten napój cię pobudza? Filiżanka rano rzeczywiście tak działa, ale jeśli ich wypijasz kilka, możesz czuć się osłabiona.
- Pij zieloną herbatę, bo doskonale orzeźwia, a także oczyszcza organizm z toksyn. Pogryzaj pestki słonecznika, orzechy i migdały, bo zawierają dużo magnezu zmniejszającego zmęczenie.



SPECJALNIE DLA KOBIEC

Stop obrzękom i cellulitowi

Wiosną więcej się ruszamy, jemy dużo warzyw oraz owoców. Dzięki temu łatwiej można poprawić wygląd swojego ciała.

Zgromadzeniem się wody w tkankach i z cellulitem, zmagają się wiele kobiet, niezależnie od wieku, wykonywanego zawodu, aktywności fizycznej czy liczby kilogramów. Takie kłopoty dotyczą aż około 70 proc. pań. Nie oznacza to na szczęście, że musimy być na nie skazane. Dzięki odpowiedniej diecie oraz codziennym ćwiczeniom możemy sprawić, by dolegliwości były jak najmniej dokuczliwe, a z czasem nawet zaniknęły.

Zasady diety

● **Dużo pij** – najlepiej 2-2,5 l wody mineralnej z dodatkiem soku cytrynowego. Kawę zastąp zieloną herbatą, która zawiera flawonoidy (wpływają one na lepszą gospodarkę wodną i zmniejszenie skłonności do cellulitu). Pij napary z szalwii, rumianku, sok pomarańczowy – te napoje znacznie redukują przepuszczalność naczynek krwionośnych, zaś czarna bez usprawnia krążenie krwi.

● **Do każdego posiłku dawaj warzywa** (surowe, gotowane), **owoce** jadaj 2 razy dziennie jako przekąski.

● **Jedz 5 małych posiłków** w ciągu dnia, czyli 3 główne i 2 przekąski. Pilnuj, by odstępy między nimi nie były dłuższe niż trzy godziny.

● **Dania gotuj i piecz** bez tłuszczu, unikaj smażenia.

Produkty polecane

● **Warzywa i owoce** – są źródłem witaminy C (wspomaga ona spalanie tłuszczu), potasu (usuwa on nadmiar wody z organizmu, zmniejsza obrzęki).

● **Ryby, orzechy i nasiona, oraz oleje roślinne** – zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, które przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej.

● **Grube kasze, brązowy ryż i produkty z pełnego ziarna**, ponieważ zawierają dużo błonnika, który m.in. ogranicza wchłanianie tłuszczu z pożywienia i doskonale reguluje trawienie.

Z warzyw i owoców możesz przyrządzać koktajle, które wspomagają likwidację obrzęków i cellulitu.

Ziołowy hit!

Mniszek lekarski pobudza wątrobę do szybszego rozkładania szkodliwych substancji odpowiedzialnych za powstawanie cellulitu. Pij codziennie herbatkę z 1 łyżeczki ziela zalanego filiżanką wrzątku.



Pożyteczne wskazówki

Pomocnicy w walce z cellulitem

● Już dawno odkryto, że **soja** ma wyjątkowo korzystny wpływ na wygląd ciała (japonki, których dieta jest bogata w soję, nie mają cellulitu). To właśnie między innymi potrawy z soi gwarantują gładką skórę. Soja jest bogata w fitosterole, które są jednym z ważniejszych składników warstwy lipidowej skóry.

● W zlikwidowaniu cellulitu pomocne są też produkty zawierające **jod**. Ten pierwia-

stek chemiczny jest składnikiem niezbędnym do wytworzenia hormonów tarczycy. One zaś mają wpływ również na zdrowie skóry. Źródłem jodu mogą być, oprócz ryb, niektóre gatunki wód mineralnych (sprawdź więc na etykiecie, czy woda go zawiera).

● **W owocach cytrusowych** znajduje się mnóstwo witaminy C. Odbudowuje ona kolagen. To dzięki niemu skóra zachowuje jędrność.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

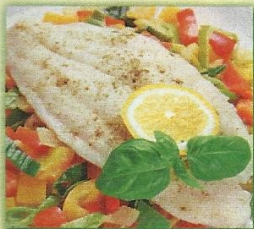
Dzień 1.

Śniadanie

● Kromka chleba razowego posmarowana masłem, z plasterkiem wędzonego łososia, pomidorem i sałatą.

Obiad

● 10-15 dag ryby (np. dorsz) duszona bez tłuszczu z ziołami i sokiem cytrynowym, surówka z papryki, ogórka, pora i pomidora.



Kolacja

● Talerz zupy jarzynowej z dużą ilością warzyw, ew. z 1 łyżką makaronu pełnoziarnistego.

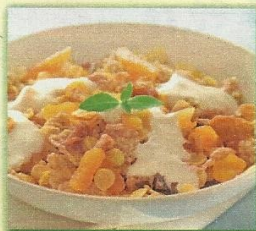
Przekąski

- Szklanka soku pomidorowego z 1 łyżką natki.
- 2 łyżki czarnych porzeczek z 1/2 szklanki maślanki lub kefiru.

Dzień 2.

Śniadanie

● Muesli z 1 szklanki jogurtu naturalnego, 3 łyżek płatków pełnoziarnistych, 2 moreli i 1 łyżki rodzynek.



Obiad

● 15 dag fileta z indyka lub cielęciny duszonego z małą cukinią, cebulą i świeżymi ziołami, 2 łyżki brązowego ryżu lub kaszy gryczanej.

Kolacja

● Cała grahamka; jedna połowa z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorem, druga z szynką i pomidorem.

Przekąski

- 1 starte jabłko wymieszane z 1 łyżką płatków owsianych i szczyptą cynamonu.
- Kilka śliwek węgierek lub brzoskwinia.

Dzień 3.

Śniadanie

● Koktajl z 1 szklanki kefiru i 1 szkl. owoców sezonowych (porzeczek, maliny, wiśnie, jagody).

Obiad

● 1 duży talerz zupy brokułowej, z ziemniakiem, cebulą i selerem, ugotowanej z dodatkiem 10 dag chudego drobiu, obficie posypanej natką.

Kolacja

● Sałatka owocowa z 2 mandarynek, 1 kiwi, garści winogron, 1 gruszki, skropiona sokiem z limonki lub cytryny.



Przekąski

- 2 łydgi selera naciowego, maczane w dipie z jogurtu z dodatkiem czosnku.
- 1 duża papryka lub 2 średniej wielkości pomidory.

Pamiętaj

Papierosy i alkohol wprowadzają do organizmu toksyny i powodują zatrzymywanie płynów. To sprzyja obrzękom ciała.

Tego unikaj!

By raz na zawsze pozbyć się obrzęków i cellulitu, wyklucz z menu poniższe produkty.

► Jedzenie tłuste oraz wysoko przetworzone.

Podnosi poziom cholesterolu, spowalnia przemianę materii i powoduje powstawanie cellulitu.

► Sól i mocno solone produkty.

Zatrzymują wodę w organizmie, a to z kolei sprzyja gromadzeniu się toksyn w tkankach.

► Słodkie, białe pieczywo.

Te produkty są bardzo kaloryczne, przyspieszają odkładanie się tkanki tłuszczowej.

► Fast food.

Zawierają tłuszcze zwierzęce odpowiadające za gromadzenie się tkanki tłuszczowej.

► Kawa.

Sprzyja zatrzymywaniu płynów w organizmie oraz odkładaniu się toksyn.

Skuteczne ćwiczenia ujędrniające

1 BOCZNE WYMACHY NÓG

● WYKONANIE

Położ się na prawym boku, podpierając się na łokciu. Lewą dłoń utóż z przodu na wysokości brzucha. Unieś wyprostowaną lewą nogę, policz do 10. Powoli opuść. Powtórz 5-8 razy. To samo ćwiczenie wykonaj, obracając się na drugi bok.



2 UNOSZENIE BIODER

● WYKONANIE

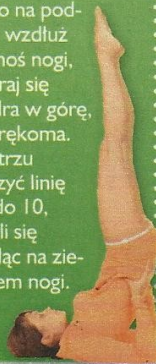
Usiądź płasko na podłodze, nogi złącz i wyprostuj. Podeprzyj się z tyłu rękoma. Napinając mięśnie brzucha, wypchnij biodra w górę, tak by ciało tworzyło linię prostą. Wytrzymaj w tej pozycji, licząc do 5. Oddychaj powoli. Wróć do siadu. Ćwiczenie powtórz 10-12 razy.



3 ŚWIECA PODPARTA

● WYKONANIE

Położ się płasko na podłodze z rękami wzdłuż ciała. Powoli unosz nogi, a następnie staraj się wypchnąć biodra w górę, podpierając je rękoma. Ciało w powietrzu powinno tworzyć linię prostą. Policz do 10, a potem powoli się opuszczaj, kładąc na ziemi biodra, potem nogi. Powtórz 5 razy.



4 KOŁYSKA NA BRZUCHU

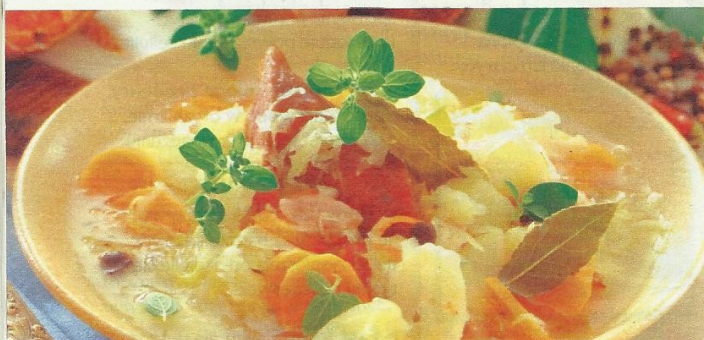
● WYKONANIE

Położ się na brzuchu na podłodze. Zegnij nogi w kolanach. Unieś lekko klatkę piersiową, wyrzuc ręce do tyłu i złap nimi mocno za stopy. Napnij mięśnie brzucha. Wychylaj się lekko w przód i do tyłu, naśladując ruchy kołyski. Kołysz się powoli, policz do dziesięciu. Następnie odpocznij chwilę. Powtórz ćwiczenie 5 razy.



Odchudzające zupy najlepsze na ataki głodu

Są tanie i takie sycące! Wystarczy porcja, żeby zaspokoić apetyt. Ich przygotowanie zajmie ci chwilę.



◀ Kapuściana

● Zupa ta usprawnia przemianę materii i reguluje pracę jelit. Jest też bogata w wit. C, która przyspiesza spalanie tłuszczu.

Składniki: 1/3 główki kapusty (białej lub włoskiej), 2 cebule, 2 pomidory, 1 papryka, 1 marchew, 1 lodyga selera naciowego, 2-3 ząbki czosnku, duży pęczek świeżych ziół (np. pietruszki, kopru, bazylii, oregano, estragonu), pieprz, kminek.

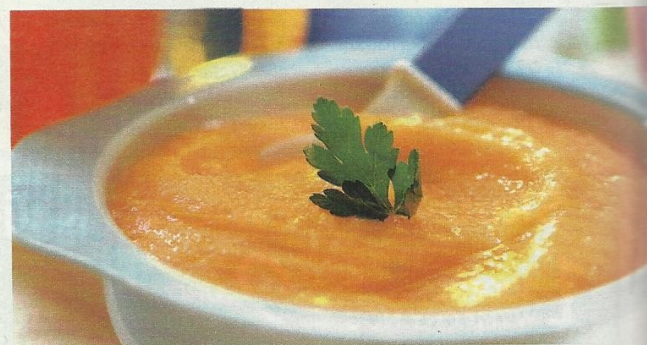
Przygotowanie: warzywa oczyść, umyj. Kapustę poszatkuj. Pomidory sparz i obierz ze skórki, pokrój. Rozdrobnij pozostałe warzywa. Zalej wodą (ok. 1,5 l). Dodaj posiekane zioła i gotuj do miękkości. Dopraw pieprzem i kminkiem. Nie dosalaj, by organizm nie zatrzymywał wody.

Z marchwi ▶

● Zupa ta dostarczy ci wapń, żelazo, miedź, cynk, magnez, potas, witaminy: B1, B2, PP, K, C i beta-karoten. To świetny wybór zwłaszcza podczas wiosennej kuracji oczyszczającej organizm.

Składniki: 1/2 kg marchwi, 2 duże ziemniaki, 1 mała pietruszka, kawałek świeżego korzenia imbiru (ok. 2 cm), pieprz cayenne.

Przygotowanie: marchew, pietruszkę oraz ziemniaki umyj i oczyść, pokrój na kawałki, zalej wodą (1-1,5 l), zagotuj. Imbir obierz i zetrzyj na tarce lub drobno pokrój, dodaj do warzyw, gotuj do miękkości. Przypraw pieprzem. Zmiksuj. Nie dosalaj – zamiast soli możesz użyć przyprawy gomasio (przepis znajdziesz na stronie 14).



◀ Brokułowa

● Jest źródłem wapnia, potasu, żelaza, fosforu, chromu i witamin: A, C oraz z grupy B. Zawiera dużo błonnika, który wspomaga odchudzanie (przyspieszając trawienie) i daje uczucie sytości.

Składniki: 1 brokuł, 3 średnie marchewki, 2 pietruszki, 1 mały seler, pęczek świeżych ziół (np. natki pietruszki, lubczyku, bazylii), liść laurowy, ziele angielskie, pieprz.

Przygotowanie: marchew, pietruszkę i seler oczyść, umyj, pokrój na mniejsze kawałki. Zalej wodą (ok. 1,5 l), dodaj przyprawy. Gotuj, aż warzywa zmiękną. Brokuł podziel na różyczki i umyj, zioła oplucz, drobno posiekaj. Dodaj do warzyw. Gotuj ok. 10 min bez przykrycia. Zupę możesz też zmiksować. Nie dosalaj.

