

Jak zdrowo schudnąć? Klika zasad zdrowego i bezpiecznego odchudzania.

1. **Zadbaj o zdrowe i urozmaiczone menu.**

Wyeliminuj z diety słodycze, słone przekąski, gazowane napoje. Wprowadź więcej warzyw i owoców. Staraj się jeść jak najmniej przetworzoną żywność, unikaj tłustych smażonych potraw. W zamian jedz potrawy duszone, pieczone i gotowane na parze.

2. **Jedz regularnie.** Najlepiej 4- 5 posiłków dziennie, wtedy organizm łatwiej spala dostarczane kalorie. Obowiązkowo jedz śniadanie. Ostatni posiłek jedz na 2-3 godziny przed snem.

3. **Pamiętaj o błonniku.** Produkty zawierające błonnik dają uczucie sytości, poza tym poprawiają pracę jelit i pomagają oczyścić organizm z toksyn. Najwięcej błonnika zawierają produkty pełnoziarniste, warzywa i owoce.

4. **Nawadniaj organizm.** Codziennie wypijaj około 2 l płynów. Najlepszy wybór to woda niegazowana, zielona herbata, herbaty ziołowe i owocowe bez cukru. Pamiętaj o tym, że soki, wody smakowe i napoje gazowane zawierają bardzo dużo cukru.

5. **Wprowadź do diety produkty spalające tłuszcz.** Wzbogacenie diety o ostre przyprawy takie jak:

imbir, chilli, pieprz, chrzan czy musztarda pomaga w przemianie materii. Pamiętaj aby ograniczyć sól.

6. **Wybierz aktywność fizyczną, którą lubisz.**

Postaraj się ćwiczyć 2-3 razy w tygodniu po 45 min, dopiero po 30 min treningu organizm zaczyna spalać tłuszcz. Aktywność powinna być urozmaicona, bo wtedy modeluje się różne partie sylwetki.

7. **Wysypiaj się.** Krótki sen sprzyja tyciu.

8. **Znajdź swój sposób na stres.** Nadmierny stres może zachwiać gospodarkę hormonalną organizmu co może przełożyć się na spowolnienie przemiany materii.

9. **Nie zniechęcaj się.** Na początku chudnie się szybciej, po kilku tygodniach spadki masy ciała mogą zwolnic. Nie zniechęcaj się jeśli od czasu do czasu złamiesz postanowienia diety. Pamiętaj tylko aby małe wykroczenia nie stały się regułą bo zniweczą cały plan.

10. **Głodówki i restrykcyjne diety** nie pomagają a szkodzą. Nie przyjmując pokarmu lub jedząc w bardzo ograniczonym zakresie, pozbawiamy organizm niezbędnych do normalnego funkcjonowania składników, uczymy go gromadzenia zapasów na czarną godzinę.

11. **Portal społecznościowy.** Na youtube, Instagramie znajdziecie wiele interesujących porad jak prawidłowo i skutecznie trenować. Na fb wyszukacie grupy motywujące, np. fitensski Moniki. Możecie ćwiczyć w domu sami i ze znajomymi. Polecane kanały to: Monika Kołakowska, Agata Zając, Sydney Cummings,

Marta Henning, Małgorzata Mostowska. Na Instagramie znajdziecie dużo przydanej wiedzy i ciekawostek z zakresu zdrowego odżywiania się: [motywator.tv](#), [jchwilkowski](#), [wojtuchowyja](#)