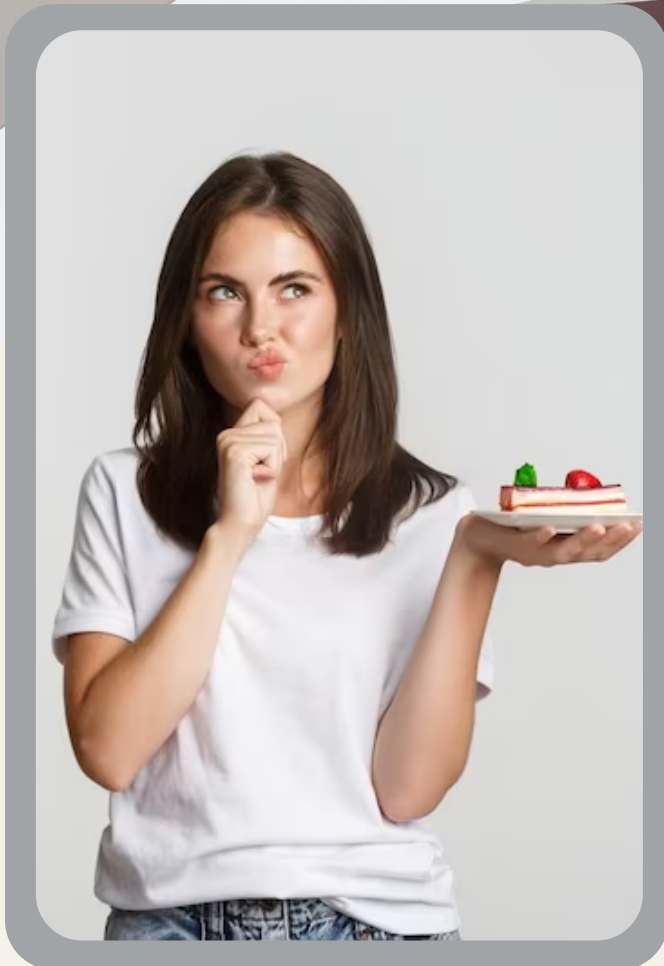


Jak wrócić do diety?

PO WAKACJACH, URLOPACH, ŚWIĘTACH
I RÓŻNYCH UROCZYSTOŚCIACH



POZNAJ 10 PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK

Dzięki którym szybciej wrócisz
do równowagi żywieniowej!

Utrzymanie postanowień bywa niezwykle trudne, kiedy na horyzoncie pojawiają się różne okazje do świętowania.

Należy wiedzieć, że kilkudniowe odstępstwa od diety mogą powodować zwiększenie ilości tkanki tłuszczowej.

Dlatego od razu po powrocie, należy wdrożyć odpowiednią strategię żywieniową. Najważniejsze jest **ustalenie konkretnego i możliwego do zrealizowania nowego planu działania.**



Pamiętaj!

Tylko odpowiednio dobrany cel pomoże w zaczęciu i utrzymaniu naszej diety.

Na początek ustal priorytety, np.

- ➔ zmniejszenie podaży kalorii;
- ➔ zadbanie o układ pokarmowy;
- ➔ nieobwinianie się za przeszłość! 😊



Wskazówki żywieniowe

- 1. Nie zwlekaj!**
Zacznij działać właśnie teraz.
Nigdy nie ma idealnego czasu, aby rozpocząć dietę. Zawsze będą czekać nas imienny, urodziny, wesela czy spotkania służbowe. Najważniejsze, to wyciągnąć wnioski z poprzednich prób, ustalić nowe strategie żywieniowe i działać!
- 2. Skreśl poczucie winy!**
Pacjenci czasami po dniach wolnych mówią „boję się wejść na wagę”, „wstydzę się przyjść na wizytę”, „głupio mi się przyznać, że..”
Zostawmy to za sobą! Ustalamy nowe działanie, nowy plan i skupiamy się na naszej motywacji.
- 3. Zadbaj, aby w najbliższych zakupach uwzględnić warzywa.**
Stanowią one m.in. doskonałe źródło błonnika pokarmowego.

“

Jaką rolę pełni błonnik w organizmie?

- *oczyszcza organizm z toksyn;
- *wpływa na prawidłową pracę jelit;
- *podtrzymuje uczucie sytości po posiłku;
- *pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy.

Warzywa warto uwzględnić w każdym daniu na słońce i powinny zajmować minimum ½ talerza. Dzięki temu dostarczymy do organizmu również odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych z diety.

Wskazówki żywieniowe cd.

466

Odpowiednio zarządzaj pozostałościami z jedzenia.

- Aby wrócić do równowagi żywieniowej potrzebujemy produktów odżywczych, które dostarczą sporo witamin i składników mineralnych.

Jeśli:

- ostatnie dni nie bazowały na takiej żywności;
- zostały Ci jeszcze produkty/dania do wykorzystania;
- nie chcesz przeciągać „wakacji żywieniowych”;



Spróbuj!!

- mrozić pozostałości,
- obdarować bliskich lub
- włączyć część z nich, np. warzywa do posiłków Lignaform.

5.

Zadbaj o sen, regenerację, odpoczynek.

Zachowanie higieny snu i nieprzerwany sen wpływają na odpowiednią pracę hormonów, uregulowanie ośrodka głodu i sytości, a także zwiększenie wrażliwości tkanek na insulinę. Ma to istotne znaczenie w procesie redukcji i utrzymaniu zdrowia.



Wskazówki żywieniowe cd.

6. Prawidłowe nawodnienie



Zapamiętaj!

Woda jest niezbędna do prawidłowej pracy układu pokarmowego. Koniecznie warto spróbować ciepłej wody z cytryną na czczo (jeśli nie ma przeciwwskazań), aby dodatkowo wspomóc pracę jelit!

Można skorzystać także z ziół regulujących trawienie, np.:

- Napar z kopru włoskiego- działa rozkurczowo, redukuje wzdęcia i pozytywnie oddziałuje na perystaltykę jelit;
- Napar z szałwii- stymuluje wytwarzanie soków trawiennych;
- Napar z majeranku- wykazuje działanie żółciopędne i rozkurczowe;
- Napar z mięty- wpływa na prawidłową pracę jelit;
- Napar z dziurawca- łagodzi zgagę i wzdęcia. Wykazuje działanie rozkurczowe;

Uwaga! Najlepiej zrezygnować z napojów gazowanych, słodzonych oraz mocnych kaw i herbat.

Wskazówki żywieniowe cd.

7. Postaw na pełnowartościowe śniadanie!
 Nie bez powodu śniadanie uważane jest za najważniejszy posiłek dnia. Dostarczy nam odpowiedniej dawki energii i niezbędnych składników odżywczych. Regularne spożywanie śniadań wpływa m.in. na lepszą koncentrację. Dodatkowo warto wspomnieć, że pomijając śniadania, sięgamy później po większe posiłki, rekompensując sobie stratę kalorii z omiętego posiłku.

8. Zrezygnuj z wysokoprzetworzonych produktów (np. słodczy czy fast-foodów). Takie produkty nie tylko powodują zwiększenie kalorii w diecie i opóźnienie procesu redukcji, ale także przyczyniają się do powstania groźnych chorób cywilizacyjnych!



Lepiej postawić na **zdrowe zamienniki**, takie jak:

- wafelki Lignaform;
- batony Lignaform;
- chipsy Lignaform;
- krakersy Lignaform i wiele innych!



Wskazówki żywieniowe cd.

9. Postaw na **aktywność fizyczną sprawiającą przyjemność**. Znaczenie ma nie tylko ćwiczenie na siłowni, ale także dłuższy spacer z psem, chodzenie podczas rozmowy telefonicznej, wybór schodów zamiast windy czy wyjście kilka przystanków wcześniej z komunikacji miejskiej.

10. Zwróć uwagę na **regularność posiłków**

Przy zbyt długich przerwach pomiędzy posiłkami dochodzi do znacznego spadku poziomu glukozy w krwi, co sprzyja:

- ✘ wilczemu głodowi;
- ✘ osłabieniu;
- ✘ senności;
- ✘ problemom z koncentracją.

**Spadek motywacji
w odchudzaniu!**

(nie mamy ochoty na zmiany,
ciągle czujemy zmęczenie
i niemoc)

Dlatego warto ustalić odpowiednie pory posiłków z przerwami ok.3-4 godzinnymi. Dzięki temu:

- ✓ pozwolimy gospodarce insulinowej na powrót do homeostazy;
- ✓ zmniejszamy chęć sięgania po niezdrowe przekąski;
- ✓ kształtujemy właściwe nawyki żywieniowe!

Warto pamiętać, że w nocy procesy trawienne zwalniają,
dlatego na kolację najlepiej włączyć lekkostrawne danie
ok. 2-3 godziny przed snem.

Oto kilka pomysłów!

**Placek curry
z gotowanymi warzywami**



**Naleśnik cytrynowy
z miętą i skórką z cytryny**

**Zupa pomidorowa
z kuleczkami sojowymi**



I najważniejsze...
Docień siebie za każdy krok,
który wykonujesz, aby poprawić swoją jakość życia!



Prawidłowe wybory żywieniowe wpływają na:

- 📍 poprawę stanu zdrowia;
- 📍 lepsze samopoczucie;
- 📍 odpowiedni wygląd sylwetki.

Jeśli potrzebujesz więcej ...



Praktycznych wskazówek żywieniowych

Chcesz, aby Dietetyk Lignaform...



Dobrał indywidualne zalecenia



Przeanalizował Twój dotychczasowy sposób żywienia



Skorzystaj z darmowej konsultacji
z naszymi specjalistami
z zakresu dietetyki.

Więcej informacji:



+48 533 296 346/
+48 600 905 877



www.therascience.pl



[metodalignaform_pl](https://www.instagram.com/metodalignaform_pl)



[@MetodaLignaform](https://www.facebook.com/MetodaLignaform)

Serdecznie zapraszamy!

Zdrowa i zbilansowana dieta to klucz do Twojego sukcesu!