**Odchudzanie bez diety**

 **\*Po I:**

**Zachowaj dobre proporcje:**

Białko pochodzenia zwierzęcego i roślinnego (chude mięso, jaja, ryby, owoce morza, orzechy) powinno stanowić mniej niż 1/4 twojego talerza obiadowego. Dietetycy zalecają jedzenie 100 - 150 g mięsa do głównego posiłku. Mówi się także, że optymalna porcja mięsa powinna mieć mniej więcej rozmiar twojej ściśniętej pieści. Warzywa powinny stanowić nawet połowę dania. Węglowodanami złożonymi (kasze, pełnoziarniste pieczywo, ryż czy makaron) wypełnij pozostałą ćwiartkę talerza. Większość typowo polskich obiadów ma się nijak do powyższych proporcji. Najwyższy czas to zmienić!

**\*Po II:**

**Przeorganizuj przestrzeń w kuchni, zabudowane szafki i porządek:**

Naukowcy dowiedli, że po powrocie z pracy jesteśmy najbardziej skłonni chwycić za pierwszy produkt spożywczy, jaki pojawi się w zasięgu naszego wzroku. Zatem jeśli na blacie kuchennym stoją ciastka, półki i witrynki kuszą niezdrowymi przegryzkami, a po otwarciu lodówki pierwsze, co rzuca ci się w oczy to resztki pizzy i salami, jest duże prawdopodobieństwo, że właśnie te pokarmy trafią do twojego żołądka. Rozwiązanie? Produkty wrogie sylwetce chowaj do zabudowanych szafek. Przeorganizuj swoją lodówkę tak, żeby na froncie stała żywność, która będzie ci służyć: ryby, warzywa, chudy nabiał. Unikaj także otwartych półek - doradzają eksperci. Wszak czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal.

**\*Po III:**

**Jedz więcej warzyw:**

Nie żałuj sobie brokułów, pomidorów, sałaty, ogórków czy papryki. Surowe i chrupiące, gotowane, duszone w bulionie - możesz z czystym sumieniem sięgać po dokładkę! Warzywa dyniowe, w tym cukinia, to dobre źródło witaminy C, szczególnie zalecanego kobietom kwasu foliowego i wpływających pozytywnie na układ nerwowy witamin z grupy B i karotenu. Podobnie jak inne warzywa, mają działanie zasadotwórcze, dzięki czemu łagodzą skutki nadkwasoty (warto pamiętać, że współczesna dieta oparta na półproduktach, fast - foodach i cukrze bardzo zakwasza organizm).

Co się kryje w najpopularniejszych i najczęściej goszczących na naszych stołach warzywach? Pomidory dostarczają m. in. witamin C, K, E, potasu, fosforu, a także likopenu, czyli cennego przeciwutleniacza, który zabezpiecza nas przed szkodliwym oddziaływaniem wolnych rodników i zmniejsza ryzyko wystąpienia m. in. chorób serca czy nowotworów. Zielone ogórki co prawda nie mogą się poszczycić wielką ilością witamin i minerałów (ogórek to głównie woda), za to obniżają ciśnienie krwi i są szczególnie polecane cukrzykom, działają lekko moczopędnie.

**\*Po IV:**

**Jedz wolniej, rób przerwy podczas posiłku:**

Po pierwsze, skoncentruj się na smaku, zapachu i wyglądzie potrawy, celebruj posiłek. Po drugie, dokładnie przeżuwaj każdy kęs, specjaliści doradzają, żeby robić to nawet 30 razy. Pamiętaj, informacja o sytości dociera do mózgu, a dokładnie do podwzgórza, dopiero po około 15 minutach. Daj sobie fory i zwolnij w trakcie posiłku. W ten sposób zaoszczędzisz sobie również ewentualnej zgagi, wzdęć i bólu brzucha.

**Po V:**

**Wysypiaj się - uregulujesz poziom hormonów apetytu:**

Czy zauważyłeś, że kiedy jesteś niewyspany, jesz więcej i częściej - mało tego, wcale nie czujesz się specjalnie nasycony po posiłku czy przekąsce? Za taki stan odpowiadają dwa hormony regulujące apetyt: grelina i leptyna. Grelina wytwarzana jest w żołądku, głównie wtedy gdy tenże jest pusty. Na skutek jej działania wzmaga się apetyt, stajemy się po prostu głodni. Leptyna, produkowana w komórkach tłuszczowych, ma działanie przeciwstawne: gdy jej stężenie jest wysokie, czujemy się nasyceni, maleje apetyt, obniża się poziom insuliny we krwi. Co te hormony mają wspólnego ze snem? U osób, które niedosypiają, wytwarzane są duże ilości odpowiedzialnej za poczucie głodu greliny, hamowana jest natomiast produkcja leptyny. Wniosek? Gdy śpimy za mało, nieustannie czujemy potrzebę jedzenia, w tym szczególnie produktów bogatych w cukry. A ponieważ wywołująca sytość leptyna utrzymuje się na niskim poziomie, trudno nam zaspokoić głód, nawet po posiłku wciąż mamy ochotę na więcej. Już dwie zarwane noce mogą zakłócić poziom hormonów apetytu, dlatego lepiej nie testuj swojej silnej woli i dbaj o to, żeby przeznaczać odpowiednią ilość czasu na sen.

**\*Po VI:**

**Jedz dziecięce porcje:**

Małoletni nie liczą kalorii, jeśli więc zamienisz talerz na mniejszy, jesteś zwolniony z tego obowiązku. Bądź odpowiedzialnym rodzicem dla dziecka, które odkryjesz w sobie: swojemu potomkowi nie pozwoliłbyś pewnie podjadać bezwartościowych słodyczy i fast - foodów między posiłkami, bo to niezdrowe. Teraz ta zasada dotyczy także ciebie!

**\*Po VII:**

**Myj zęby po posiłku, żuj miętową gumę:**

Zmień smak - najlepiej na mocno miętowy. Żucie bezcukrowej gumy do żucia lub po prostu umycie zębów sprawi, że nie będziesz miał ochoty sięgnąć po dokładkę, słone przegryzki czy deser. W dodatku dbasz o zdrowie zębów, zapobiegasz próchnicy. W przypadku gumy do żucia znaczenie ma także sama czynność przeżuwania, która stanowi informację dla mózgu, żeby obniżyć łaknienie. Pamiętaj jednak, aby nie żuć jej za długo, bo gdy to robisz, wydziela się kwas żołądkowy.

**\*Po VIII**

**Patrz, co, ile i jak pijesz:**

Jeśli pijesz soki, gazowane napoje lub koktajle alkoholowe, nalewaj je raczej do wysokich, smukłych szklanek niż tych niskich i szerokich. Dowiedziono, że z tych niższych i bardziej rozłożystych wypijamy znacznie więcej, ponieważ optycznie mamy wrażenie, że mają mniejszą objętość, co nie jest prawdą.

**\*Po IX**

**Podjadaj z głową:**

Czym możesz zastąpić dotychczasowe wysokokaloryczne przegryzki, które niweczą wszelkie wcześniejsze wysiłki? Dobrym pomysłem będą surowe warzywa pokrojone w słupki (np. bogata w dobroczynną dla wzroku prowitaminę A chrupiąca marchewka) z dipem z twarożku lub owoce, które mimo dosyć wysokiej zawartości cukru, zawierają przecież całą masę witamin, minerałów i błonnika, który zapewni ci sytość. Mądre przekąski, nie tylko nie spowodują lawiny wyrzutów sumienia, ale odżywią organizm i sprawią, że zadowolisz się mniejszą porcją niż w przypadku przetworzonej żywności.

Natalia Paroń, klasa 4.TH