Autor magazin.net.hr
Subota, 08 Lipanj 2013 14:26 - Ažurirano Subota, 08 Lipanj 2013 14:28

Izvor: magazin.net.hr

Osim što je zabavan, učinkovit i ukusan, njezin se program jednostavno pamti jer svaki broj savjeta odgovara broju sadržaja u pojedinom savjetu.

Jedite pet šalica povrća svaki dan

Povrće ima malo kalorija, a daje osjećaj sitosti. Kako ćete rasporediti tih pet šalica povrća ovisi o vama. Vjerojatno je najjednostavnije dvije šalice imati uz ručak, dvije uz večeru i jednu kao poslijepodnevni međuobrok. Ili možete postaviti alarm na svakih sat vremena da vas podsjeti da je vrijeme za povrće.

»Možete izabrati bilo koju vrstu povrća, ali ako volite mrkve i mahune, onda ih se držite, ponavljajte, ponavljajte, ponavljajte, i djelovat će«, kaže.

Izaberite četiri omiljene pjesme i plešite

Izaberite četiri brze plesne pjesme koje stvarno volite i plešite uz njih tijekom dana.

Uz svaku pjesmu izgubit ćete oko 40 kalorija, dakle 160 na dan, a to je prilično dobro.

Pojedite tri obroka bogata proteinima

Proteini pokreću metabolizam, smanjuju apetit i zadržavaju osjećaj sitosti.

Bauer predlaže sendvič s jajima za doručak, salatu sa tunjevinom za ručak i pureće hrenovke sa salatom za večeru.

»Sendvič s jajima bit će bolji ako u njega dodate malo sira i vrhnja«, kaže Bauer.

Popijte dvije čaše vode prije svakog jela

»To će vas zastititi i jest ćete manje«, otkriva Bauer jedan od najjednostavnijih trikova.

Jednom dnevno dopustite si gušt od 150 kalorija

»To može biti čaša vina, jogurt sa svježim voćem, četiri šalice kokica, dva rebra tamne čokolade, ...«, kaže Bauer.