

EVO KAD SE SMIJU JESTI KOLAČI!

Autor magazin.net.hr

Petak, 04 Listopad 2013 14:04 - Ažurirano Petak, 04 Listopad 2013 14:05



Izvor: magazin.net.hr

Želite li mršavjeti, a ipak uživati u kolačima imajte na umu sljedeće – možete si malo priuštiti, ali samo ujutro. Tada je metabolizam najaktivniji te s većom učinkovitošću tijelo može »sagorjeti« ekstra kalorije.

Ekstremno odricanje je pogubno jer potpuno izbjegavanje slatkog može dugoročno stvoriti psihološku ovisnost o tom istom slatkom koje pokušavamo izbjegavati. Uključite li desert u doručak, moći ćete kontrolirati žudnju za slatkim tijekom dana.

NE PRESKAČITE DORUČAK

Doručak osigurava energiju za dnevne zadatke, poboljšava funkcije mozga i budi tjelesni metabolizam, što ga čini najvažnijim obrokom u danu i ključnim za održavanje poželjne tjelesne mase. Jutarnji obrok najučinkovitije regulira grelin, hormon koji povećava apetit. Budući da razine grelina rastu prije svakog obroka, najučinkovitija supresija tog odgovora događa se za doručak.

Zapamtite, način prehrane mora biti realističan i jedino tako može postati dio novog načina života.