

Zdravý jídelníček vás zbaví nechtěných kil!

Vloženo: 27.10.2015 Reklamní sdělení

Jen málokdo je spokojený se svou postavou a proporcemi. Není se proto čemu divit, že stále více lidí začíná přemýšlet o změně svých stravovacích návyků. Ale trvalého zhubnutí lze dosáhnout pouze dodržováním vyváženého jídelníčku a každodenním pohybem - což je pro někoho noční můra. Omezení oblíbených pochoutek a nutnost hlídat si příjem i výdej kalorií je novou povinností pro každého, kdo to myslí s hubnutím vážně. Těžko se na to zvyká! A jen málokdo ví, že při hubnutí se nemusíte neustále trápit - může to být zajímavá hra - a my vám poradíme, jak na to!



Nejproblémovější partie - BŘICHO

Ženy i muže trápí především partie břicha. Možná ani vy nemáte ideální míry a stydíte se za svůj vzhled. S povoleným břichem a pověstnou pneumatikou převalující se přes okraj kalhot, lze ale jednou pro vždy zatočit! Není žádným překvapením, že břicho je nejproblémovější partií. Shodit nechtěná kila právě v těchto místech není běh na krátkou trať - chce to výdrž a chuť doběhnout až do zdárného cíle. Na této cestě vám pomůže [jídelníček na hubnutí břicha](#), který je zaměřený na trvalé zhubnutí bez jojo efektu. Díky němu se vytoužených výsledků dočkáte poměrně rychle a hlavně nastalo.

Mlsání? Jen občas a jen něco!

Většina lidí, kteří se chtějí vydat na cestu za lepší a pevnější postavou, zastává názor, že se najednou musí ve všem omezovat. Jestliže také máte pocit, že jsou pro vás všechny laskominy tabu, mýlíte se. [Chuť na sladké](#) přepadne čas od času úplně každého. Ne každý ale dokáže tomuto pokušení dlouhodobě odolávat. Častá chyba těch kdo s hubnutím začínají je, že si sladkosti naprosto zakáží. Brzy ale zjistí, že je pro něj skutečně těžké odolat chuti na sladké a nezhrěšit. Potom přijdou výčitky a přesvědčení, že nové stravovací návyky nelze zvládnout. Jestliže chuť na sladké přepadnou i vás, mlsejte - ale s rozumem a jen občas! Vyzkoušet můžete například DIA dezerty, které rozhodně nejsou určené jen pacientům trpícím cukrovkou. Skvělou variantou jsou zdravé [recepty na smoothie](#). Ne každý shake totiž musí být nutně kalorická bomba, stačí jen vědět, jak si ho připravit. Až vás příště popadne touha dát si něco dobrého na zub, vyzkoušejte je!

