


Wróć z urlopu lżejsza o parę kilo

TEKST: Katarzyna Zielonka



Podczas urlopu można szybko i przyjemnie stracić zbędne kilogramy. Wczasy odchudzające – kilkudniowe, tygodniowe i dłuższe – organizuje się w bardzo atrakcyjnych turystycznie rejonach kraju. Wcale nie są takie drogie! A teraz jest najlepsza pora, by zarezerwować miejsce. Jakie korzyści daje tak spędzony urlop i jak dobrze wybrać ośrodek?

Nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Niestety, najczęściej ten pierwszy krok jest właśnie najtrudniejszy. Także w przypadku odchudzania. Zna to każda z nas: najpierw w głowie pojawia się myśl „powinnam zrzucić parę kilo”. Ale...

No właśnie, choć chcemy być szczupłe, pojawia się nagle cała masa różnych „ale”. Chciałabym schudnąć, ale nie bardzo wiem, jak się do tego zabrać. Chciałabym schudnąć, ale musiałabym gotować podwójnie: dla siebie i dla rodziny. Chciałabym schudnąć, ale nie mam czasu, by ćwiczyć czy chodzić na basen... Każda z nas wyliczy przynajmniej kilka powodów, dla których myśli o diecie, ale wciąż jej rozpoczęcie odkłada – na jutro, na kiedyś. A może by tak zrobić to podczas urlopu?

Grupa kuracjuszy mobilizuje i dodaje otuchy

Wielu ludziom wczasy odchudzające wydają się zbędnym luksusem – bo po co wyrzucać pieniądze na coś, co można zrobić w domu? Pora jednak zrewidować poglądy. Wczasy odchudzające są warte każdej wydanej na nie złotówki. Dlaczego?

Turnus na takich wczasach gromadzi grupę ludzi, którym przyświeca ten sam cel. I choć każdy na własną rękę musi się zmagać z burczeniem w brzuchu czy lenistwem, to jednak fakt, że nie jesteśmy w tej walce sami, że inni wokół nas przechodzą to samo, dodaje nowych sił i otuchy. Obecność grupy wpływa mobilizującą zwłaszcza na osoby, które lubią rywalizować i możliwość porównania wyników dodaje im energii. Ale jest znakomitą rozwiązaniem także dla tych z nas lubiących wszystko robić „towarzysko” – istnieje bowiem typ kobiet, które szukają towarzystwa, gdy idą do kina, knajpki czy na zakupy. Takie osoby chętniej

będą ćwiczyć czy spacerować z kijkami, gdy u ich boku będzie maszerować ktoś sympatyczny, ktoś, z kim są „w jednym obozie”.

Specjaliści od odchudzania pomagają spalić kalorie

Kolejną zaletą wczasów odchudzających jest profesjonalizm kadry, która będzie zajmować się naszym menu, zdrowiem i kierować aktywnością. Nie musimy łamać sobie głowy nad kalorycznością potraw, bo już ktoś to wszystko obliczył, zaplanował i skomponował menu tak, że ilość kalorii została mocno zredukowana, ale z zachowaniem substancji odżywczych niezbędnych dla dobrego samopoczucia. Większość ośrodków zapewnia też opiekę lekarską, dzięki czemu nawet osoby mające problemy ze zdrowiem mogą liczyć na zdrową i mądrze opracowaną dietę.

Dodajmy do tego fakt, że trener fitness zaplanuje nasze ćwiczenia odpowiednio do wydolności organizmu, ale jednocześnie tak, by „poruszyć” i wzmocnić te miejsca, z którymi mamy największy problem. Nie do przecenienia jest też opieka kosmetyczna. Teoretycznie wszyscy wiemy, że podczas trwania kilogramów skóra potrzebuje szczególnej troski: masaży, pilingów, odżywiania i nawilżania. Teoretycznie, bo w praktyce plany „będę codziennie masować ciało szorstką rękawicą, a potem nacierać je balsamem” zwykle odkładamy na później – ze zmęczenia i braku czasu. W ośrodku natomiast masaże czy innego rodzaju zabiegi kosmetyczne są stałym, zaplanowanym punktem programu.

Przyśpieszony kurs zdrowego stylu życia

Wyjazd na wczasy odchudzające ma jeszcze jedną zaletę – edukacyjną! Możemy tam wiele się nauczyć. – Polecam turnusy, gdzie obok wpro-

Dobrze robi zerwanie z domową rutyną



Katarzyna Platowska
PSYCHOLOG I TERAPEUTA

Wczasy odchudzające ułatwiają zrobienie najtrudniejszego pierwszego kroku. Termin wyjazdu jest rodzajem linii startowej, a jest o wiele łatwiej, gdy ktoś da nam sygnał do startu. Pomagają też zmienić codzienne nawyki. Na co dzień kieruje nami rutyna, która ma dość głębokie koleiny i jak się w nie wpadnie, trudno jest zmienić kurs, opuścić utarte szlaki. Dlatego wyjazd nam pomaga: pod okiem specjalistów, w innym otoczeniu robimy coś, co w domu przyszłoby nam z ogromnym trudem lub nie udało się w ogóle. Łatwiej nam uwolnić się od różnych domowych rytuałów. Każdy je ma. To może być np. zwyczaj zjedania po wieczornym spacerze z psem dwóch kanapek. W domu trudno byłoby się od tego powstrzymać, skoro robimy to codziennie. Na wyjeździe wszystko się zmienia, w związku z tym łatwiej też zmienić niedobre przyzwyczajenia. A gdy zobaczymy, że to działa, że ten najtrudniejszy pierwszy krok został zrobiony i naprawdę przynosi efekty, łatwiej nam będzie w domu dalej dbać o dietę – by nie zaprzepaścić tego, co już zdobyte.

wadzenia diety są jeszcze organizowane zajęcia, na których kuracjusze uczą się przyrządzać dietetyczne dania – radzi dietetyczka Wioletta Mówińska. – Zachęcam: postaramy się wykorzystać wczasy nie tylko do tego, by gubić wagę, ale także podejrzeć, dzięki czemu było to możliwe. Obserwujemy, co łąduje na naszych talerzach, jaki rodzaj aktywności jest nam proponowany, i zadawajmy pytania.

Na koniec: wielkim plusem wczasów odchudzających jest świetnie zorganizowane zaplecze. W domu możemy co najwyżej zrobić kilkanaście brzuszków na dywanie, a w większości ośrodków mamy do dyspozycji nie najgorzej wyposażone siłownie i możliwość korzystania z różnych sprzętów: od kijków do nordic walking, rowerów, kajaków po aparaty do masażu pośladków czy ud.



Wybierz **wczasy** odchudzające

Możliwości jest wiele: **jedne ośrodki swą skuteczność opierają głównie na diecie, inne na zabiegach odchudzających czy różnych formach ruchu – a są i takie, które łączą wszystkie te elementy. Na co się zdecydować?**

Dokąd pojechać? Morze nie jest dobre przy schorzeniach tarczycy, np. nadczynności. Prowadzisz siedzący tryb życia, wybierz np. Mazury. W góry niech jadą ci, którzy są na co dzień aktywni.

– Szukajmy takiego ośrodka, który proponuje lubianą przez nas formę ruchu – mówi Wioletta Mówińska. – Wtedy będziemy mieć większą motywację, by się postarać. Dostosujmy też wysiłek do stanu zdrowia, a w przypadku jakichkolwiek schorzeń uzgodnijmy z lekarzem rodzaj aktywności. Dobre są także wczasy,

które obok diety i ruchu zapewniają opiekę kosmetyczną, ponieważ skóra podczas procesu chudnięcia ma tendencje do wiotczenia i trzeba jej trochę pomóc w zachowaniu lub odzyskaniu jędrności.

Prezentujemy cztery propozycje programów odchudzających.

1. Mniej kalorii i spora dawka ruchu

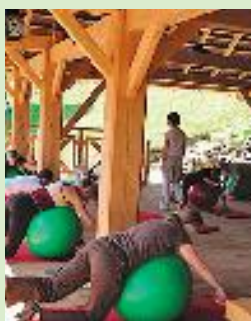
Proponowana podczas takich turnusów dieta dostarcza dziennie 1200–1500 kcal. Jest zdrowa i bezpieczna. Są to 3 lub 4 lekko strawne

posiłki, często do wyboru są dania wegetariańskie. Dzień jest wypełniony zajęciami: wczesna pobudka i poranna gimnastyka, ćwiczenia w sali gimnastycznej i w basenie. W plenerze można wędrować z kijkami do nordic walking (daje świetne efekty odchudzające), jeździć konno czy na rowerze. Obniżona kaloryczność posiłków i zwiększone poprzez wysiłek zapotrzebowanie na energię sprawiają, że organizm musi sięgnąć do zapasów zgromadzonych w tkance tłuszczowej. Dlatego szybko chudniemy. Dodatkowo odpowiednio dobrane ćwiczenia modelują ciało.

2. Wysmuklające zabiegi kosmetyczne

W spa stracisz nieco mniej kilogramów, niż wędrując całymi dniami po górach, ale pewne partie ciała będą szcuplejsze i jędrniejsze. Nowoczesne zabiegi pozwalają w krótkim czasie stracić nawet do 4 cm w obwodzie talii czy ud. Ułatwiają spalenie pozostałego pod skórą tłuszczu i rozbicie jego grudek, by zlikwidować cellulit.

OD BAŁTYKU PO TATRY



Hotel FERRO LUX w Korbiewie

Niewielka miejscowość za Żywcem, tuż przy granicy ze Słowacją, oferuje zimą świetne warunki narciarskie, latem malownicze szlaki do górskich wędrowek. Tygodniowe wczasy odchudzające i oczyszczające oparte są na zajęciach ruchowych oraz diecie strukturalnej dr. Marka Bardadyna (można zamówić wersję 800, 1200 lub 1600 kcal dziennie). Jej elementem są specjalne odżywcze koktajle. Odbywają się także prezentacje, na których instruktorzy uczą zasad diety strukturalnej i radzą, jak stosować ją w domu. Atrakcją są przejażdżki konne. Cena: 1350 zł w pokoju jednoosobowym. Więcej informacji: www.ferosystem.com.pl; tel. 0-33 863 60 23



Wielkim plusem takiego wyjazdu jest fakt, że większość zabiegów jest nie tylko skuteczna, ale też bardzo przyjemna – zapewnia wspaniałe odprężenie i dodaje wiary w siebie.

3. Jedzenie strukturalne dla zdrowia i sylwetki

Wiele ośrodków proponuje specjalne programy dietetyczne, które mają na celu oczyścić organizm z toksyn, przyspieszyć przemianę materii i zapewnić szybsze tempo utraty masy ciała. Szczególnie warta polecenia jest dieta strukturalna opracowana przez znanego naturoterapeutę Marka Bardadyna. Jej podstawowym założeniem nie jest pytanie „ile pokarm ma kalorii?”, ale „czy dostarcza ciało tego, czego ono potrzebuje?”. Marek Bardadyn doszedł bowiem do wniosku, że większość diet odchudzających jest nieskuteczna, ponieważ eliminuje z jadłospisu wiele składników, które są nam potrzebne. A kiedy organizm nie dostaje tego, czego potrzebuje, „woła” o uzupełnienie braków – stąd nieprzeparta

chęćka na jedzenie, poczucie ciągłego nienasylenia czy ataki wilczego głodu. Dopóki brakuje nam choć jednego pierwiastka, system trawienny nie spocznie i będzie motywował nas do zaspokojenia niedoboru na wszelkie możliwe sposoby.

Dzięki diecie strukturalnej organizm dostaje to, czego potrzebuje, i może wreszcie zaznać poczucia nasylenia. Co więcej, pomimo zmniejszenia liczby dostarczanych kalorii nie zwalnia przemiana materii – co jest typowe dla głodówek i innych diet, które ograniczają dowóz kalorii. Specjalny dobór produktów zapewnia pracę na „normalnych obrotach”, bez przechodzenia na „bieg jałowy”. A wiadomo, że zachowanie prawidłowego tempa przemiany materii jest jedynym sposobem na uniknięcie efektu jo-jo.

4. Ukojenie dla duszy i praca nad ciałem

Lubisz ruch, ale brak ci motywacji, by zacząć robić to regularnie? Jesteś zestresowana, tyjesz, bo koisz nerwy

jedzeniem? Zdecyduj się na urlopowy wypoczynek pod hasłem joga, taniec lub jazda konna.

Wczasy z jogą to połączenie wypoczynku, troski o zdrowie, wewnętrznego rozwoju i wysiłku w kierunku wysmuklenia sylwetki. Joga nie jest wprawdzie „pożeraczem” kalorii, ale stanowi doskonałą metodę na wysmuklenie wszystkich partii ciała. Pomaga przywrócić z nim kontakt, dzięki czemu stajemy się uważniejsi na jego potrzeby i uczymy się rozumieć oraz odrzucać to, co mu szkodzi. Joga to też sposób na walkę ze stresem – a wiadomo, że stres jest jedną z najczęstszych przyczyn sięgania po kaloryczne przekąski...

Nieco więcej tłuszczu spalisz podczas zajęć tanecznych. W zależności od rodzaju tańca godzinna zabawa na parkiecie pozwala spalić 200 (np. w przypadku rumbi, tanga czy tańca brzucha), 300 (salsa), czy nawet 500 kcal (samba, hip-hop, rock and roll czy jazz). Ale najważniejsze, że podczas tańca poznajemy własne ciało, wyrażamy emocje i odprężamy się. ▶

OD BAŁTYKU PO TATRY

Ośrodek MAGNAT-SPA w Grzybowie nad morzem

Położony 300 m od plaży luksusowy ośrodek oferuje wczasy odchudzające w trzech pakietach: 7-, 10- i 14-dniowym. Walkę wydamy nadwadze na trzech frontach: dietetycznym, sportowym i pielęgnacyjnym. Podstawą odchudzania jest oczywiście zmniejszona kaloryczność, a do wyboru mamy dwie wersje: dietę, której dzienny bilans wynosi 1200 kcal, oraz dietę owocowo-warzywną – a wszystko podzielone na 4 posiłki w ciągu dnia. Do tego intensywne ćwiczenia ruchowe i zabiegi wspomagające kurację. Do dyspozycji kuracjuszy jest basen, jacuzzi oraz sauna i krioterapia. Cena: za tygodniowy turnus od 900 do 2000 zł, za dwutygodniowy od 1620 do 3900 zł.

Więcej informacji: www.magnat-spa.pl; tel. 0-94 71 26 123, 0-501 33 74 55



- Odchudzanie w siodle łączy dwie zalety: jest bardzo skuteczne i przyjemne. Po pierwsze jazda konna angażuje prawie wszystkie mięśnie i potrafi wycisnąć z człowieka siódme poty. Po drugie kontakt ze zwierzęciem, zaufanie, jakie buduje się pomiędzy jeźdźcem a wierzchowcem, poczucie przekraczania własnych ograniczeń – to bezcenne doświadczenia. Pędząc na końskim grzbiecie, mamy wrażenie, że wyrastają nam u ramion skrzydła. Czy można chudnąć przyjemniej?

EKSPERT RADZI

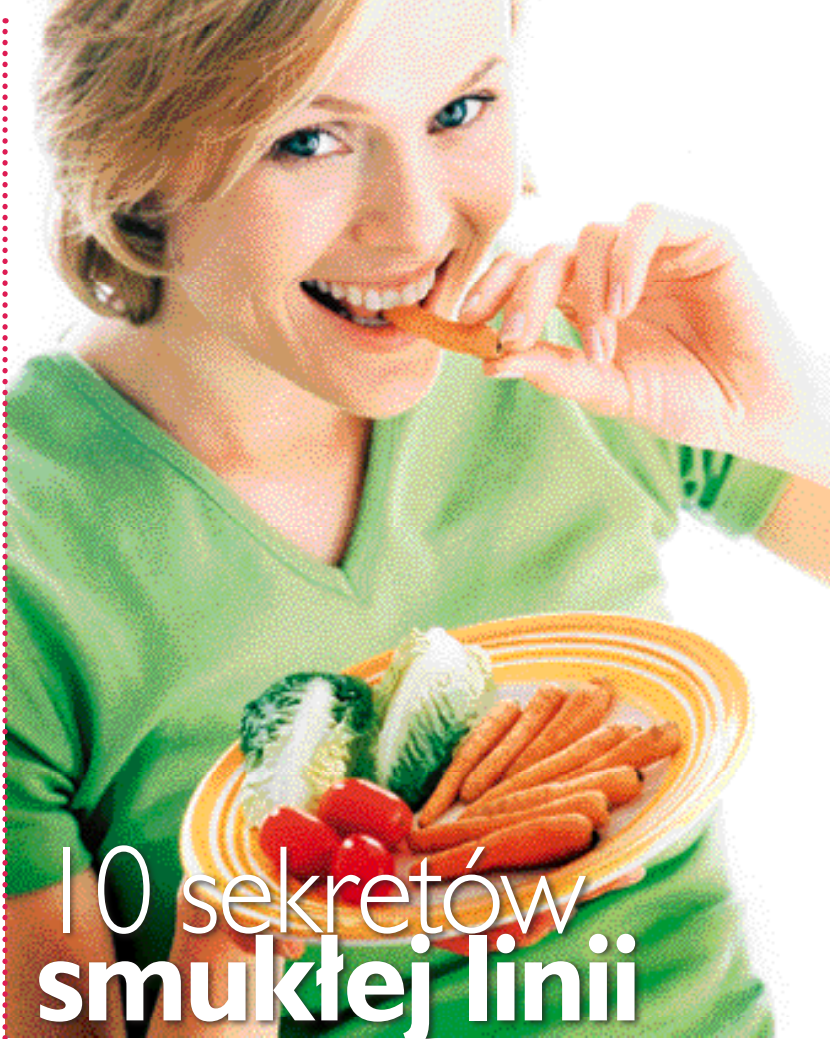
Najzdrowiej chudnąć kilogram na tydzień



Wioletta Mówińska
DIETETYK
I FARMACEUTA

Wybierając wczasy odchudzające, zwróćmy uwagę na czas ich trwania – im dłużej,

tym lepiej. W ciągu tygodnia można stracić ok. 3 kilo, w ciągu dwóch tygodni już nawet 5. To wspaniały początek, ale tylko początek! Ważne jest potraktowanie wczasów odchudzających jako pierwszego kroku, pierwszego etapu procesu, który trzeba kontynuować w domu. Najlepsze, najzdrowsze tempo chudnięcia to maksymalnie kilogram tygodniowo. O takie tempo powinniśmy się starać w domu, a nie próbować powtórzyć wynik uzyskany podczas wyjazdu – tym bardziej że taka jest cecha naszego organizmu, że na początku diety chudnie szybciej, a potem proces ten naturalnie zwalnia.



10 sekretów smukłej linii

Nie oszukujmy się: przez tydzień czy dwa – a tyle trwa turnus – nie stracisz więcej niż 2–5 kilo. Aby dalej chudnąć, musisz nieco zmienić swój tryb życia. Po tak dobrze spędzonym urlopie uda ci się to bez trudu.

Po pierwsze – i to jest najważniejsze – trzeba zmienić dotychczasowe nawyki żywieniowe. Skoro dzięki nim dorobiliśmy się nadwagi, nie możemy przy nich pozostać, jeśli chcemy uzyskać i na długo zachować szczupłą sylwetkę. Nie mamy już wprawdzie pod ręką dietetyka, któremu można zadać nurtujące

OD BAŁTYKU PO TATRY



Hotel Magnolia w Ustroniu

Z jego okien podziwiamy piękny krajobraz Beskidów. W ramach tygodniowego programu „Taneczne odchudzanie” czeka tu na nas lekarz, dietetyk, instruktor fitnessu i aerobiku, specjalista odnowy biologicznej i instruktor tańca towarzyskiego. Obok zajęć tanecznych są też inne atrakcje, m.in. spacerzy nordic walking, przejażdżki rowerami górskimi, sauna i jacuzzi oraz zabiegi kosmetyczno-zdrowotne. Posiłki mają obniżoną kaloryczność i skomponowane są według zasad diety śródziemnomorskiej. Cena: 7-dniowy pobyt kosztuje od 1560 zł.

Więcej informacji: www.hotel-magnolia.pl; tel. 0-33 854 36 90, 0-33 854 33 32

nas pytania, ale to nie szkodzi. Wracając z wczasów, przywzimy najważniejsze informacje o diecie i aktywności fizycznej sprzyjających utracie kilogramów. Znamy już podstawowe zasady, których trzeba przestrzegać.

Aby spalać więcej tłuszczu, warto mądrze dobrać składniki menu: sięgajmy po produkty zdrowsze i lepsze jakościowo. Dzięki temu nie trzeba nawet liczyć kalorii! Oto 10 zasad służących smukłej linii:

1 Trzeba wyeliminować 1 puste kalorie, czyli produkty, które oprócz zagrożenia dla talii nie wnoszą niczego pożytecznego do naszego menu. Do takich produktów należy białe pieczywo, słodczyce w każdej postaci, makaron z białej mąki czy biały ryż. To wszystko proste węglowodany, które zastąpimy bardziej złożonymi: pieczywem pełnoziarnistym, brązowym ryżem czy makaronem z mąki razowej. Produkty z razowej mąki są trawione dłużej i przez dłuższy czas dostarczają organizmowi energii. Są to pokarmy wysokobiałkowe, a więc spora ich część nie ulega strawieniu, ale jest wydalana, korzystnie wpływając na pracę układu pokarmowego. Nie powodują też gwałtownego wzrostu insuliny we krwi, a co za tym idzie – szybkiego ponownego uczucia głodu.

2 Miłośnicy słodkiej kawy czy herbaty powinni przestawić się na picie napojów gorzkich lub słodzonych słodzikami albo niewielką ilością miodu. Lepiej jest też zrezygnować z soków w kartonie. Są one bardzo słodkie. Jeśli mamy na nie ochotę, należy je pić rozcieńczone wodą. Albo samemu wycisnąć szklankę soku.

3 „Obcinamy” zawartość tłuszczu w diecie. Zamiast tłustego węgorka czy łososia na obiad jada my kawałek soli, dorsza czy morskiczka. Nie rezygnujemy z nabiału, ale kupujemy chude twarogi i od-tuszczone mleko. Wybieramy drób zamiast wieprzowiny.

4 Zmieniamy sposób przygotowania potraw: unikamy smażenia, stawiamy na pieczenie, duszenie i gotowanie, także na parze. Rezygnujemy z zasmażki, a śmietankę do zabelowania np. zupy zastępujemy jogurtem naturalnym.

5 Zmniejszamy udział ziemniaków w diecie. Tradycyjny obiad to spora porcja ziemniaków, kawałek mięsa i trochę surówki. Zdrowy, dietetyczny obiad to kawałek mięsa, duża porcja surówki i mało ziemniaków. Najlepiej w ogóle z nich rezygnować, a zjeść mięso ze sporą porcją gotowanych warzyw, np. cukinią, dynią, kabaczkim, kapustą. Staramy się wybierać warzywa o niskim indeksie glikemicznym, dlatego gotowana marchewka, buraki czy ziemniaki powinny sporadycznie pojawiać się na naszym stole. Dzięki warzywom możemy zapomnieć o dietetycznym głodowaniu: można zjeść naprawdę sporo warzyw, podsmażonych na małej ilości oliwy, ugotowanych, surowych albo pieczonych – i nie utęć!

6 Nie musimy rezygnować z deserów. Ale powinniśmy zmienić ich zawartość, np. zamiast kawałka ciasta drożdżowego lepiej jest zjeść pokrojony w kostkę owoc, wymieszany z naturalnym jogurtem, cynamonem, kilkoma rodzynkami i orzechami – zdrowiej i mniej kalorycznie.

Śródziemnomorskie klimaty

Najlepszy sposób jedzenia – i to dla każdego, bez względu na wiek i stan zdrowia – to dieta zbliżona do śródziemnomorskiej, czyli dużo warzyw i owoców, ryby i niewielka ilość czerwonego mięsa. Na śniadanie trochę razowego pieczywa, na obiad czy kolację kilka łyżek makaronu z mąki z pełnego ziarna. Aby taki zdrowy sposób odżywiania pomagał również tracić zbędne kilogramy, posiłki powinny mieć obniżoną kaloryczność do 1200 czy 1500 kcal dziennie.

REKLAMA

Ispagul. Lek na zaparcia.

Lek roślinny bezpieczny dla kobiet w ciąży, dzieci i osób starszych. Nie powoduje biegunki.



Wskazania

- Ciężkie zaparcia
- Ciężkie zaparcia
- Ciężkie zaparcia
- Ciężkie zaparcia
- Ciężkie zaparcia
- Ciężkie zaparcia

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego. Bądź świadomy: jeśli nie masz recepty na lekarstwo, bądź świadomy: jeśli nie masz recepty na lekarstwo, bądź świadomy: jeśli nie masz recepty na lekarstwo.

► **7 Dbamy o to, aby nasza dieta była bogata w błonnik. Jest naszym wielkim sprzymierzeńcem, bowiem pęczniąc w żołądku, zapewnia poczucie sytości.** A że jest trawiony powoli, sytość utrzymuje się długo. Jeżeli nasza dieta będzie rzeczywiście obfita w owoce i warzywa, raczej nie ma potrzeby zażywania błonnika w postaci suplementów. Jeśli jednak zauważymy, że mamy po posiłkach poczucie niedosytu, możemy dodać do jedzenia błonnik w naturalnej postaci: najlepiej posypując zupę, warzywa czy owoce z jogurtem otrębami pszennymi lub owsianymi albo pszennymi zarodkami. Dostarczą nam one nie tylko błonnika, ale też mnóstwa bardzo cennych witamin i mikroelementów (według diety strukturalnej zarodki pszenne oraz otręby pszenne i owsiane należą do najcenniejszych i najzdrowszych produktów). Preparaty z błonnikiem kupowane w aptece wskazane są tylko osobom, które mają problemy z perystaltyką jelit i wypróżnieniami. Ważne jednak, by był to błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny. Dopiero połączenie tych dwóch rodzajów błonnika zapewni prawidłową pracę jelit.

8 Pijmy dużo wody. Każdy powinien wypić przynajmniej 2 litry płynów dziennie. Woda nie tylko zapełni żołądek, maskując uczucie sytości i zmniejszając głód, co się bardzo przydaje pomiędzy posiłkami. Pomaga także w oczyszczaniu organizmu z toksyn, wypłukując

je razem z moczem czy wspomagając wydalanie przez skórę wraz z potem. Niedobór wody może powodować zmniejszenie objętości osocza, co z kolei wywołuje rozdrażnienie, bezsenność, bóle głowy i sprawia, że szwankuje termoregulacja – co może się paskudnie odbić na zdrowiu i zimą, i w czasie upałów. Poza tym woda warunkuje właściwe działanie enzymów trawiennych, jej udział jest więc w procesie trawienia wręcz niezbędny.

9 Staramy się jadać posiłki o stałych porach. Podczas czasów odchudzających były też regularnie podawane 4–5 razy dziennie. Jest w tym cel! Tak częste posiłki służą utrzymaniu przemiany materii na wysokim poziomie. Kiedy przechodzimy na niskokaloryczną dietę, organizm czuje, że dostaje mniej „paliwa” i włącza „jałowy bieg”, spowalnia przemianę materii. Chce przeczekać czasy głodu, tracąc jak najmniej energii. Dzięki częstym i regularnym, choć małym posiłkom ma zapewniony stały dowóz „paliwa”, więc daje się oszukać i chociaż kalorii dostaje mniej, przemiana materii pracuje na stałym poziomie – nawet jeśli jednym z miniposiłków będzie tylko jabłko czy grejpfrut. Postarajmy się podążać schematem 4–5 posiłków dziennie także po powrocie do domu. Śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja to zestaw optymalny, przy czym śniadanie i obiad mogą być obfitsze od pozostałych. Przy regularnym i częstym jedzeniu nie dociera do móz-

gu informacja, że jesteśmy głodni. Wbrew pozorom można to zorganizować, np. zabierając przygotowane drugie śniadanie ze sobą do pracy. Natomiast unikamy podjadania pomiędzy posiłkami.

10 Pamiętajmy, że chudnięciu bardzo sprzyja wysiłek fizyczny. Postarajmy się więc, by był regularny! I wcale nie muszą to być wizyty w siłowni czy jakieś specjalne zajęcia. Jeśli mamy kiepską kondycję, może to być nawet zwykły spacer. Ważne jednak, by ćwiczyć (czy maszerować) przynajmniej 3 razy w tygodniu. I lepiej robić to rano, a dłużej – czyli lepiej iść 3 razy w tygodniu na godzinny spacer niż codziennie na pół godziny czy 20 minut. Dlaczego? Przez pierwsze 20 minut organizm zużywa bieżącą energię zmagazynowaną w mięśniach. Spalanie tłuszczów zapasowych zaczyna się dopiero po upływie tych 20 minut. Najlepiej ćwiczyć rano lub przed południem. To tak przyspiesza metabolizm, że cokolwiek potem w ciągu dnia zjemy, szybciej to strawimy i mniej organizm zmagazynuje na potem. Oczywiście ludziom pracującym może być trudno wstać godzinę wcześniej i iść biegać. Ale postarajmy się zaczynać dzień od ćwiczeń i ruchu choć w weekendy, to już da efekty. Pamiętajmy jednak, by wracając do domu po wysiłku fizycznym, coś zjeść, choćby owoc i jogurt naturalny. Inaczej podwyższony metabolizm może spowodować gwałtowny spadek cukru i wręcz uczucie osłabienia. ■

OD BAŁTYKU PO TATRY



Hotel SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie

10-dniowy „Program odchudzający z odnową biologiczną” opiera się na komponowanej indywidualnie diecie Montignaca o dziennym bilansie 1000 kcal. Najwyższej klasy specjaliści odnowy biologicznej oraz indywidualnie układany plan zabiegów i ćwiczeń (np. pilates, aerobik, aqua aerobik) gwarantują skuteczny spadek masy ciała i wymodelowanie sylwetki. Pięknie położony ośrodek na Mazurach Zachodnich to jeden z najbardziej luksusowych hoteli spa w Europie. Można tu też zjeździć konno, grać w golfa, biegać na nartach. Cena: pobyt w pokoju jednoosobowym – 6815 zł. Więcej informacji: www.drirenaerisspa.com/wzgorza; tel. 0-89 647 11 11