

KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda
a Kisteleki Kistérségben

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0002

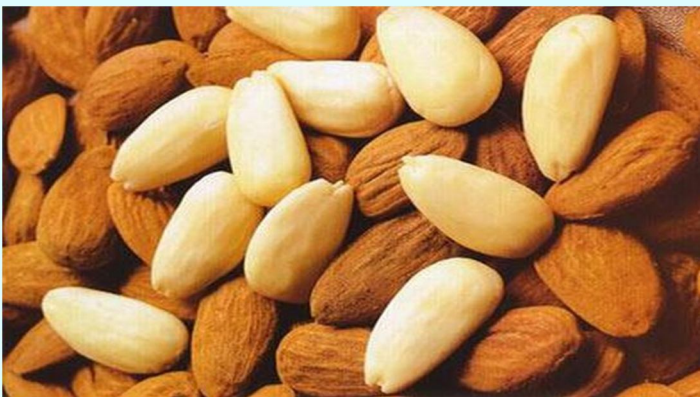
Cseles fogyókúra – Legyünk agyafúrtak!



Nem könnyű ellenállni a finom ételek csábításának, amikor még valamennyire is éhesek vagyunk, vagy abbahagyni az evést, amikor már- már falánkság vesz rajtunk erőt... Pedig megálljt parancsolni magunknak e téren legfőbb feltétele a vékony alak elérésének és megőrzésének. Kis ravaszkodással azonban sok minden elérhető!

Egy marék mandula a kezünk ügyében

A délután jelentkező éhségérzet csillapítására egy marék mandula kitűnő uzsonna lehet. Semmi egyszerű cukor benne, ami farkaséhséget váltana ki néhány órával később. A rostok és a proteinek pedig elősegítik a jóllakottság érzésének kialakulását. Az olajos magvak általában (dió, mogyoró, pisztácia) gazdagok esszenciális zsírsavakban és fehérjékben. Energia tartalmuk azonban igen magas, kalóriadúsak, ezért csak mértékkel lehet fogyasztani belőlük, de mindenképpen ajánlottak, mert egészséges „étvágyelvezők”.



Két kocka csoki az étkezés végén

Sokak számára furcsa lehet, de számos tanulmány kimutatta, hogy kis mennyiségű csokoládé fogyasztása (naponta kb.20 g, azaz 2 kiskocka) az étkezések végén korlátozza az étkezések közötti vágyat az evés iránt. Amellett, ha nem tiltott a csoki, nem is olyan vonzó már a többi édesség sem...



Keményítő tartalmú ételek

A keményítő tartalmú ételek (krumpli, rizs) hosszú ideig egyenletesen tartják a vércukorszintet, megszüntetik az éhségérzetet, jó rostforrások, nem túlságosan kalóriadúsak. Hatékonyak, mert kisebb mennyiségben is jóllakatnak.

Osszuk több részre a tányérunkon lévő ételt

Lehetőleg úgy, hogy fel tudjuk mérni egy bizonyos résznél már elég volt-e belőle, vágyunk-e még az ízére, éhesek maradunk-e, ha nem eszünk többet. Mindenképpen figyeljük meg, hol van az a pont, amikor abbahagytuk az evést. Ezt a módszert a későbbiekben alkalmazzuk rendszeresen.



Igyunk több vizet

Igyunk meg minden nap legalább nyolc pohár vizet az étkezések között, illetve egy nagy pohár vizet az étkezések előtt húsz-harminc perccel. Az ásványvíz mellett ihatunk gyógyteát, gyümölcs- és zöldségleveket is. Fontos tudni, hogy ha a fogyókúra mellett edzünk is, még több folyadékra van szükségünk.

Az ételeket szervírozzuk kisebb tányérokon

Érdekes megfigyelés, hogy segít a kisebb mennyiségű étel elfogyasztásában a vizuális hatás is. Hiszen ha egy nagy tányéron aránylag kevés ételt látunk, sokszor többet kívánunk enni belőle. És amikor tele van, hajlamosak vagyunk rá, hogy mind megegyük. Ezért e pszichológiai hatás miatt tanácsos kisebb tányért, edényt használni az étkezések alkalmával történő terítésnél. A kisebb, de tele tányérokon elfogyasztott ételek után nagyobb eséllyel leszünk elégedettek az elfogyasztott mennyiséggel.

Adjuk meg a módját

Mindig együnk az asztalnál, és koncentráljunk magára az étkezésre. Ha például tévézés közben eszünk, lazán hátradőlve a kanapén, könnyen azon kaphatjuk magunkat, hogy nem figyelünk, és már a harmadik adag süti is elfogyott.



Maradjunk mozgásban

Ha nem is edzünk rendszeresen, fontos, hogy egész nap mozogjunk, és ne lassuljunk le túlságosan, legyen szó akár bevásárlásról, lépcsőzésről, vagy éppen egy kiadós sétáról. Annak, aki fogyni akar aerob mozgást –például futást, úszást, kerékpározást- kell végeznie, mégpedig hosszan, közepes intenzitással. Akkor leszünk szép formásak, ha izomerősítéssel is jár a zsírégetés. Jó, ha futás után otthon has, kar és hátizom erősítést is végzünk.



Ne vásároljunk éhesen

Ha úgy megyünk el bevásárolni, hogy közben éhesek vagyunk, nehezen kerülhető el, hogy minden, amit megkívánunk, a kosarunkban landoljon. Ezért

mindenképp együnk előtte, illetve készítsünk bevásárló listát, és szigorúan tartsuk magunkat ahhoz.

Levesek előnyben

A fogyókúra fontos kelléke a leves, ugyanis eltelíti a gyomrot, de mégsem úgy, mint egy pohár ásványvíz. Ennek oka, hogy a levessel a folyadék mellett tápanyagokat és vitaminokat is beviszünk a szervezetünkbe, Épp ezért sokszor meg is felel a leves egy teljes étkezésnek, és hamarabb érezzük magunkat jóllakottnak a szokásosnál. Ajánlottak a könnyű zöldség és gyümölcslevesek.



Tegyük el későbbre

Ha úgy érezzük, hogy eleget ettünk, jóllaktunk, nem „kötelező” mindent elfogyasztani, ami a tányérunkon van.

Maradjon meg bennünk a gondolat: a maradék jó lesz későbbre- és ezt az elvet rendszeresen tartsuk szem előtt.

Lassítsunk

Együnk mindig nagyon lassan, ugyanis legalább húsz perc szükséges ahhoz, hogy ne csak a gyomrunk, de az agy is azt érezze, hogy jóllaktunk. Emiatt, ha gyorsan eszünk, könnyen túlléphetjük a megengedett mennyiséget.

Aludjunk sokat

Az alvás a szervezet számára nagyon áldásos tevékenység! Nem is gondolnánk, de még a fogyást is elősegíti. Egy amerikai kutatás szerint, ha minden nap egy órával többet alszunk a szokásosnál, az éves szinten 6 kilo súlycsökkenést eredményez. Bizonyított tény az, hogy ha nem alusszuk ki magunkat, éhesebbek leszünk annál, mint amilyen kipihent állapotban lennénk!



Az „engedélyezett” édességek

Édességre vágyunk reggeli gyanánt? Nem tragédia- ötletet adunk hozzá: íme, két nem szokványos „édes reggeli”, melyet megengedhetünk magunknak: 1. sima palacsinta tészta juharsziruppal leöntve, barna cukorral, fahéjjal enyhén meghintve (a szirup átjárja a tésztát, finom ízű és alacsony az egész glikémiás indexe) 2. A másik az áfonya, melyet dzsem formájában, vékony pirítós kenyéren fogyaszthatjuk. Természetesen a fenti édes reggelik csak havonta egy-két alkalommal csempészhetők a fogyókúrázók étrendjébe!



Kóla helyett ásványvíz vagy zöld tea

Szokjunk le a cukrozott üdítőkről, mert amellet, hogy borzasztóan egészségtelenek, a súlygyarapodáshoz is igen aktívan hozzájárulnak. Üdítők helyett készítsünk otthon jeges teát citrommal és mentával ízesítve. A zöld tea az egyik legegészségesebb ital a világon, tele van antioxidánsokkal, ami megvéd minket a daganatos megbetegedésektől, ezen kívül remek fogyasztószer, hiszen serkenti az anyagcserét. A zöld tea is tartalmaz koffeint, ezért ne fogyasszuk mértéktelenül!



Tanuljunk meg bánni a stresszel

Régóta tudjuk, hogy az evés hatásos védekezés a stressz ellen, amely azonban nem marad büntetlenül. A stressz egyértelműen hizlal, mivel ilyenkor az idegrendszert stressz hormonok árasztják el, ami miatt az emésztés lelassulhat.

Ha hajlamos a stressz evésre, sajátítson el olyan stressz levezető technikákat, amelyeket segítségül hívhat (meditáció, jóga, tajcsi, csikung). Habzsolás helyett inkább kortyoljon egy nagy pohár hús üdítőt, valamint táplálkozzon B-vitaminban és magnéziumban gazdagon, mert ezek a kiadós stressz hatására kiürülnek a szervezetből. Egyen déligyümölcsöket, teljes kiőrlésű pékárukat, sötétzöld zöldségeket, halat, paradicsomot, sovány sajtokat, készítsen zöldségleveket spenótból, cukkíniból, vízi tormából.



KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda
a Kisteleki Kistérségben

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

Tel.: 62/258-455

www.efi.kistelekmed.hu

Nyitvatartási idő:

Hétfő: 9:00-16:00

Kedd: 9:00-16:00

Szerda: 9:00-16:00

Csütörtök: 9:00-18:00

Péntek: 9:00-13:00



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.