magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 8. 2015 | ksch

Prevenci nadváhy hledejte v přírodě!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Prevenci-nadvahy-hledejte-v-prirode!__s10010x9288.html

Trpíte nadváhou, jste obézní, nebo se chcete jen zbavit přebytečných kilogramů? Zapomeňte na drastické diety a hladovění. Zejména při hubnutí je nezbytné dodržovat pravidla zdravé, pestré a vyvážené stravy.

Dbejte na konzumaci menších porcí a přidejte do svého režimu také pravidelný pohyb. Proces hubnutí je ovlivněný do určité míry naší psychikou, je tedy třeba nejdříve učinit **rozhodnutí o změně**. Pokud se rozhodnete změnit své stravovací návyky, mohou se vám hodit následující doporučení, jak svého cíle dosáhnout přírodní cestou. **Při snižování hmotnosti je ovšem nezbytné mít na paměti, že doplňky stravy nemohou nahradit návštěvu odborníka.** Ten vám poradí, jaký postup snižování váhy je pro vás tím nejlepším.

Vařte zdravěji

Se změnou můžete začít už dnes tím, že změníte své zaběhnuté techniky vaření. **Například místo smažení pečte, zeleninu vařte na páře nebo ve vodě.** Snažte se omezit konzumaci másla, které obsahuje velké množství

nevhodných tuků - nasycených mastných kyselin. **V kuchyni sáhněte raději po olivovém nebo řepkovém oleji.** Pokud vás trápí přebytečné kilogramy, vybírejte si především potraviny s nízkým glykemickým indexem. Díky nim můžete lépe kontrolovat svou váhu, protože podporují pocit sytosti a nezpůsobují kolísání hladiny cukru v krvi.

Síla přírody

Bylinné a rostlinné přípravky jsou mnohem vhodnější volbou při hubnutí, než konzumace chemických léků podporující redukci hmotnosti. Ačkoli léky pomáhají kila shodit rychleji, často se záhy objeví nežádoucí jojo efekt.**Přírodní medicína velmi účinně působí jako prevence nadváhy a je mnohem šetrnější k vašemu tělu.** Které bylinky jsou tedy vašimi věrnými pomocníky při snižování hmotnosti?

Už naše babičky znaly léčivou sílu bylin. **Sáhnout můžete například po kopřivě, která působí příznivě na náš metabolismus.** Zaměřit se můžete také na bylinky, které působí detoxikačně a příznivě povzbuzují látkovou proměnu. Jedná se například o břízu, kontryhel, fenykl, černý bez nebo pampelišku.

Blahodárné účinky na lidský organizmus mají takzvané „zelené

potraviny“ - mladý ječmen, sladkovodní řasy chlorela a spirulina, které se vyznačují vysokým obsahem chlorofylu. Zelené barvivo rostlin podporuje detoxikaci a krvetvorbu. Zelené potraviny nám pomáhají tím, že stabilizují hladinu krevního cukru v těle a snižují tak chuť na sladké.

Exotičtější volbou může být indická rostlina Garcinia cambogia, která výrazně napomáhá snižování hmotnosti. Podporuje trávení, zrychluje spalování tuků a napomáhá dosáhnout pocitu nasycení. Rostlina se užívá v tradičním ájurvédském lékařství. **Můžete ji konzumovat jako čerstvé ovoce, nebo ji naleznete v sušené formě jako součást čajových a kávových směsí.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz