



10 הטיפים המנצחים להרזיה בקיץ!



שתי תה ירוק קר/ אייס תה ירוק – התה הירוק מסייע להגברת חילוף החומרים. אני ממליצה לשתות תה ירוק קר בקיץ גם כדי להתרענן וגם כדי לסייע לתהליך ההרזיה. (*לא לנוטלות התרופה קומדין).



הגבילי את כמות הפירות ביום – בקיץ קל מאוד להעלות במשקל אך ורק מאכילת פירות. נכון שהפירות בריאים ויש להם ערך תזונתי חשוב. אך הם מכילים פרוקטוז שהופך לשומן כאשר צורכים אותו בצורה מוגזמת. 2 מנות פרי ליום יספיקו.



אכלי דובדבנים – אם כבר דיברנו על פירות... אני ממליצה לך לשלב דובדבנים בתפריט. לדובדבנים ערך גליקמי נמוך כך שהם מסייעים לשמירה על רמת סוכר יציבה בדם ומסייעים להרזיה. כוס דובדבנים שווה למנת פרי.



הכיני שלגונים בבית – אל תתפתי לשלגונים ולגלילות התעשייתיים שמכילים המון סוכר ושומן. את יכולה להכין בקלות שלגונים על בסיס של יוגורטים ופירות ולאכול אותם ללא רגשות אשם.



הוסיפי ירקות ירוקים לכל ארוחה עיקרית – הירקות הירוקים גם מרעננים וגם מכילים כלורופיל שמנקה את הגוף מרעלים וכך מגביר את חילוף החומרים ומסייע לתהליך ההרזיה. (*לא לנוטלות התרופה קומדין).





אל תפחדי לאכול לחם – והשאלה היא איזה לחם...
אם תאכלי את הלחם הנכון עבורך, את תראי שהלחם
יעזור לך להרגיש שבעה יותר ויאפשר לך לרדת במשקל.
בנוסף, כריך איכותי הוא פתרון נפלא לארוחת קיץ קלה.



אכלי מרק קרים – מרק אפסר לאכול גם בקיץ...
את יכולה להכין מרק קרים נפלאים שיעזרו לך להרגיש
שבעה. לדוגמא: מרק יוגורט-מלפפונים ונענע, מרק גספצ'ו,
מרק שורשים קר וכו'.



שתי שייקים ירוקים – זו דרך נוספת לשלב ירקות
בתפריט וגם בכדי להתרענן...
כפי שהזכרתי, לירקות הירוקים יש חשיבות גדולה בתהליך
ההרזיה. (*לא לנוטלות התרופה קומדין).



הקפידו על ארוחה חמה – למרות שאנחנו בקיץ ולמרות
החום... אל תוותרו על ארוחה חמה. מזון חם/חמים משדר
למוח תחושה של שובע. בנוסף, מזון מבושל/מאודח עוזר
למערכת העיכול לעבוד טוב יותר.



התרחקי מ"חטיפי אנרגיה/בריאות" – בחטיפי האנרגיה
למיניהם מסתתרת כמות גדולה של סוכר ושומן.
בנוסף, הערך הגליקמי שלהם גבוה, מה שיגביר אצלך את
התשוקה למתוק ויקשה עליך לרדת במשקל.



שיהיה קיץ נעים ומרזה!

ענבל