



איך תגרמי לגוף שלך לרדת במשקל בחורף?

מזג האוויר התקרר, הגשם הראשון כבר ירד ובאופן רשמי בשבוע הבא נדיז את השעון שעה אחורה לשעון החורף...

WINTER
IS
COMING



החורף מגיע... וזוהי תקופה מאתגרת לכל מי שרוצה לרדת במשקל או לפחות לשמור על המשקל.

בעונת החורף, רוב האנשים יעלו בין 2-5 קילו. הנתון הזה בהחלט מדאיג במיוחד שהחורף מגיע מיד אחרי החגים שגרמו לנו לאכול יותר מדי...

כשקר יותר, אנו רוצים לאכול יותר כדי להתחמם. מחשיך מוקדם ויש לנו פחות חשק לעשות פעילות גופנית או אפילו לצאת מהבית. הסרטונים יורד בגלל החושך וזה גורם לתשוקה מוגברת למתוק ואף הלבוש בחורף נותן לנו להרגיש יותר נוח ואנחנו מעלים במשקל ולא תמיד מרגישים...

אז מה עושים? איך אפשר להתגבר על ההשפעות של החורף ובכל זאת להצליח לרדת במשקל? הכנתי לך טיפים שיעזרו לך לשנות את התגובה של הגוף לחורף – יאזנו את התיאבון, יגבירו את חילוף החומרים ויעזרו לך לרדת במשקל בחורף בקלות.

את מוזמנת להתחיל וליישם את הטיפים האלה ולהכין את עצמך לחורף כבר מעכשיו ☺

החליפי את הסלט במרק ירקות

מזונות חמים מונעים תחושה של רעב בעוד שמזונות קרים מעוררים את התיאבון – במיוחד בחורף כשהגוף רוצה לחמם את עצמו באמצעות המזון.

מזון חם משדר למוח תחושה של שובע וגם עוזר לגוף להגביר את חילוף החומרים. אם תאכלי מזונות קרים את תרגישי שאת רוצה לאכול עוד ועוד ולא מצליחה לשבוע, בעוד שמזונות חמים יגרמו לך לשבוע במהירה ולהישאר שבעה לאורך זמן.

במקום לאכול סלט ירקות כתוספת לארוחה, החליפי את הסלט במרק ירקות.

הוסיפי קינמון למשקאות חמים

הקינמון הוא תבלין מחמם שיגרום לך לחמם את הגוף וכך להרגיש שבעה. בנוסף, לקינמון יש תכונה שמאזנת את רמות הסוכר בדם וכך גורם להפחתת התשוקה למתוק ולהגברת חילוף החומרים.

הוסיפי אבקת קינמון איכותי לקפה או מקלות קינמון לתה. לחילופין ניתן לשתות תה קינמון בתינונים.

שלבי בתפריט כוסמת, קינואה ושיבולת שועל

כוסמת, קינואה ושיבולת שועל הינם דגנים מלאים בעלי איכות אנרגטית מחממת. הם יגרמו לגוף להתחמם ולדרוש פחות מזון ועצם היותם דגנים מלאים, יגרמו לתחושת שובע לאורך זמן. מנת פחמימה = חצי כוס כוסמת/חצי כוס קינואה/2 כפות שיבולת שועל.