

## Istopite blagdanske kilograme malim trikovima

Autor Gric-Gric

Srijeda, 26 Siječanj 2011 00:00 - Ažurirano Četvrtak, 08 Rujan 2011 13:56

---



**Ako ste se ovih blagdana počastili s previše mađarica, vanili kiflica i francuske salate, znajte kako ipak ima lijeka za novonakupljene kilograme. Oni neće još dugo biti vaši neželjeni božićni darovi.**

**Najjednostavniji je pristup reći smanjite unos kalorija. U prijevodu to znači – jedite manje! Ako smanjite dnevni unos kalorija za 500, možete smršavjeti jedan kilogram za dva tjedna. Možda vam se to čini premalo, jer vam je trebalo samo dva-tri dana da nakupite suvišne kilograme, ali ovo je najsigurniji način topljenja suvišnih kilograma i medicinski najzdraviji. Ovakvim tempom izgubljena težina se neće vratiti (izbjeci ćete yo-yo efekt).**

**Sve što morate napraviti jest malo promijeniti svoje navike.**

**Plešite: ako plešete samo dva sata, sagorjet ćete 500 kalorija! To je trećina potrebnog dnevnog unosa. Hajdemo brzo na plesni podij!**

**Naspavajte se: nedostatak sna vas čini gladnijima. Istraživanje Sveučilišta u Chicagu je pokazalo kako osobe koje spavaju samo pet i pol sati dnevno jedu više tijekom dana.**

**Ne jedite ispred TV-a: inače ćete pojesti 288 kalorija više, tvrde istraživači Sveučilišta u Massachusettsu. Objedujte za stolom, odložite pribor za jelo između zalogaja i razgovarajte s ukućanima. Tako ćete prije osjetiti signal sitosti i izbjeci ćete prejedanje.**

**Izbjegavajte večere s puno prijatelja: ne želimo vas udaljavati od prijatelja, ali Brian Wansink, autor knjige "Bezglavo Objedovanje" tvrdi kako pojedemo čak 96 posto više hrane ako smo na večeri sa sedmero ili više osoba! to je skoro pa dvostruki objed!**

**Doručak šampiona, večera siromaha: Za doručak se nakrcajte ugljikohidratima, a njih izbjegavajte za ručak i večeru. U prijevodu pojedite dva kuhana jaja ili kajganu za doručak i komadić bezmasnog mesa kako biste se osjećali sitijima ostatkom dana. Također možete prigricnuti kockicu čokolade. Za ručaj jedite voće i povrće te ograničite unos kalorija na 395 kalorija za ručak i 235 za večeru.**

**Bježite od preljeva za salate: salate su zdrave i nisu kalorične, ali poništavate njihove dobrobiti preljevima i umacima na bazi majoneze i vrhnja. Zamijenite ih bezmasnim jogurtom ili svježim sirom i izbjegnite 684 kalorija.**

**Servirajte obrok na malom tanjuru: zamijenite svoje velike tanjure onim malima za salatu ili desert. Na taj ćete način pojesti 20 do 25 posto manje hrane ili 500 kalorija.**

**Recite zbogom grickalicama: umjesto kokica i čipsa, grickajte bademe i slične oraščiće. Ne samo da ćete promjenu osjetiti na svom struku, nego su orašasti plodovi pravi čuvari vašeg srca i krvnih žila jer snizuju loš kolesterol. Dvije šake pistacija sadrže samo 159 kalorija.**

## Istopite blagdanske kilograme malim trikovima

Autor Gric-Gric

Srijeda, 26 Siječanj 2011 00:00 - Ažurirano Četvrtak, 08 Rujan 2011 13:56

---

**Zaboravite na koktele: iako su vizualno i okusno privlačni, kokteli su prave kalorijske bombe! Alkoholna pića pomiješana s gaziranim pićima i sokovima mogu vam servirati i do 80 kalorija.**

**Bavite se kućanskim poslovima: shvatite subotnje pospremanje kao odlazak u teretanu. Dva i pol sata obavljanja kućanskih poslova (najučinkovitiji su usisavanje i čišćenje prašine) sagorjet će 510 kalorija.**

Piše: Karmen Horvat

Izvor: [Ordinacija](#)