

Postaw na chronodieta

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Postaw na chronodieta

Wiosna to czas, kiedy zaczynamy intensywnie myśleć o zrzuceniu kilku zbędnych kilogramów, które pozostały nam gratis po zimie. Jeżeli już dziś zaczniesz wyobrażać sobie siebie z idealnym ciałem w modnym bikini na słonecznej plaży - zacznij działać. Proponujemy chronodieta!



Postaw na chronodieta

Próbowałaś już wielu **diet**, jednak żadna z nich nie okazała się strzałem w dziesiątkę? Nie potrafisz podczas odchudzania całkowicie wyeliminować z diety ulubionych przysmaków i przez wiele tygodni chodzisz rozdrażniona, narażając inne osoby ze swojego otoczenia na pogorszenie nastroju?

Chronodieta jest idealną formą **zrzucenia zbędnych kilogramów dla osób**, lubią jeść zarówno mięso, jak też ryby, nie wyobrażają sobie, żeby miały całkowicie wyeliminować ze swojego dziennego menu słodczyce i nieustannie liczyć zjedzone kalorie.

[Kliknij i dowiedz się, jakie po jakie zdrowe przekąski powinnaś sięgnąć między posiłkami!](#)

Autorem diety opartej przede wszystkim na uważnym wsłuchiwanie się we własny **organizm** jest

doktor Alain Delabos, specjalista do spraw żywienia oraz dyrektor naczelny Europejskiego Instytutu ds. Badań nad Żywienie. Chronodieta polega na zjadaniu posiłków w takich porach, aby ich wartość dla organizmu była jak największa.

Najważniejszym posiłkiem jest **śniadanie**, które ma nam zagwarantować "kopa" na cały dzień pełen wyzwań i ciężkiej pracy. Podczas przygotowywania śniadania warto postawić na produkty najbardziej tłuste, do których zaliczamy przede wszystkim masło, sery i jaja.



Postaw na chronodieta

[Kliknij i poznaj regulujące działanie błonnika!](#)

W przypadku obiadu, głównym celem jego zjedzenia jest **nasycenie organizmu** i zagwarantowanie dobrej formy na całe popołudnie. Nie unikajmy zatem mięsa. Warto przygotować sobie dietetycznego

kurczaka, lekkie pulpeciki warzywami lub pieczoną szynkę w sosie pieczarkowym. Wybór zależy tylko i wyłącznie od Was.

Co powinno się natomiast zjadać na podwieczorek? Przede wszystkim produkty bogate w cukier, do których zaliczamy przede wszystkim [czekoladę](#), suszone owoce, a także świeże cytrusy.



Postaw na chronodietę

[Kliknij i przekonaj się, ile tak naprawdę kalorii ma alkohol!](#)

Kolacja to ten element dnia, z którego najlepiej jest całkowicie zrezygnować lub przygotować coś naprawdę lekkiego. Mogą to być **gotowane na parze warzywa**, pieczona w folii ryba bez takich dodatków jak pieczone ziemniaki, lub pieczona w piekarniku marchewka (bez dodatku [tłuszczu](#)). Kolację jemy do godziny 18:00.

Tekst: Emilia Czackowska-Boltromiuk

Źródło: MilionKobiet.pl

