

12 sposobów na schudnięcie

[Strona główna](#) » [Odżywianie](#) » 12 sposobów na schudnięcie

12 porad dla tych którzy nie potrafią opanować swojego łakomstwa.



Święta święta i po świętach... ale właśnie po nich zostaje oponka na brzuchu i trochę więcej w biodrach. Jak temu zapobiec? Mamy dla was rozwiązanie! Przedstawiamy 12 sposobów na to jak nie dać się uwieść o jednej muffince za dużo.

Zacznij dbać o to co jesz !

1. Kontroluj posiłki w ciągu dnia! Zwracaj uwagę na to jak wyglądają twoje porcje jedzenia.
2. Pamiętaj o pierwszym kroku, jedz częściej lecz w mniejszych ilościach.
3. Zielono mi! Czyli jak się okazuje, kolor talerza, na którym spożywamy daną potrawę ma znaczenie. Otóż jeśli ma on tę samą barwę co jedzenie pozwala w obniżeniu apetytu.
4. Pij zdrowe napoje w wysokich szklankach. Pomoże ci to w szybszym spalaniu kalorii, jak i pomieści więcej witamin niż w zwykłej szklance.

5. Zrezygnuj z reklam. Jak się okazuje, reklama w której promowane jest jedzenie ma duży wpływ na nasze posiłki w ciągu dnia.
6. "Czego oczy nie widzą tego sercu nie żal". Udowodniono, że jeśli nie widzimy [fast foodów](#), okazuje się, że w ogóle ich nie potrzebujemy.
7. Uporządkuj swoją lodówkę tak aby te najważniejsze (najzdrowsze) rzeczy były na samym przodzie, a te mniej zdrowe schowane z tyłu.
8. Żuj jedzenie jak [gumę do żucia](#). Im dłużej spożywasz jeden posiłek tym lepiej pracuje twój metabolizm. Im dłużej przeżuwasz jedzenie tym lepiej dla Ciebie.
9. Wysypiaj się, sen jest dobry na wszystko a jak się okazało również na twoje kalorie, dlatego chwila krótkiego snu może zdziałać małe cuda!
10. Aktywna przerwa która pomoże Ci zapomnieć o jedzeniu, np. tenis.
11. Zamiast dowartościowywać się nowymi ubraniami spróbuj, nabrać pewności siebie poprzez swój wysiłek jak wkładasz w to aby zrzucić kilka kilo.
12. Okazuje się że stres także może być powodem naszego podjadania, a w rezultacie przytycia. Odpręż się, weź [gorącą kąpiel](#) zrelaksuj się. Nie daj ponieść się nerwom i codziennym problemom.

Zobaczcie także:

Zobaczcie polskie gwiazdy, które sporo schudły





Foto: Thinkstock
Źródło: HuffingtonPost

**Milion
Kobiet.pl**