

KAKO HUJŠATI BOLJ ENOSTAVNO? UŽIVAJMO VEČ ZELENJAVE!

Bi rade shujšale? Ponujamo enostavno rešitev.

Naše telo potrebuje hranilne snovi kot so ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini, mineralne snovi. Hranilne snovi potrebujemo v določenih razmerjih, seveda pa moramo upoštevati tudi starost, spol, višino in telesno maso. Poznamo ogromno diet, ki promovirajo neuživanje mesa. Veliko diet ponuja rešitev za kratkoročen čas. Najbolj pomembno pri hujšanju je, da upoštevamo razmerja vseh potrebnih hranil.

Vsakodnevna prehrana mora biti uravnotežena. Pri hujšanju uživajte veliko zelenjave. Prehranski strokovnjaki nam svetujejo, da uživajmo svežo zelenjavo, vsak dan, pri vsakem obroku.

Najbolj uravnoteženo bi jedli, če bi vsako hrano, ki jo zaužijemo, stehali. Tako bi si lahko izračunali, koliko kalorij smo zaužili tekom dneva, pri tem pa bi morali upoštevati deleže zaužitih ogljikovih hidratov, ki se gibljejo od 50% do 70 %, 15 – 20 % beljakovin in 5-10% maščob. Pomembno je, da pri vsem tem ne pozabimo na deleže zaužite zelenjave, ki vsebuje esencialne hranilne snovi, vitamine ter minerale, ki so bistveni za naše normalno delovanje telesa. Torej, če zaužijete vsaj 5 obrokov na dan, ki ne vsebujejo le težko prebavljivih, za telo nepomembnih maščob in ogljikovih hidratov (hitra prehrana) in če vsak dan dodate še vsaj eno uro aktivne telesne aktivnosti, potem za odvečno težo nika ne skrbite. Za dobro prebavo si pripravite vsaj pol krožnika kuhane in surove zelenjave, saj boste pri tem zaužile vlaknine, ki bodo iz vašega telesa odstranile strupene snovi, ki nastanejo pri prebavi.

Za uspešen začetek hujšanja se izognite vsem slaščicam, slani hrani, ki dviguje sladkor, transmaščobnim kislinam, ki nastanejo pri pridelavi margarin, raznim solatnim, jogurtovim in drugim prelivom, čipsu itd.. Izogibajte se živilom, ki so pretirano poceni in vsebujejo veliko emulgatorjev ter umetnih barvil.

Pri hujšanju vam bo zelenjava resnično pomagala. Uživanje raznovrstne zelenjave vam bo okrepilo imunski sistem, mineralne snovi v sveži zelenjavi bodo zagotovile pravilne procese v telesu, ki vam bodo skupaj z vlakninami ohranile pot do zdravja.

Več o naših nasvetih si pogledjte na naši spletni strani: www.gizslovenskazelenjava.si.

G.I.Z. SLOVENSKA ZELENJAVA

