

Zywniowe PODEJŚCIE DO OTYŁOŚCI

Od lat obserwujemy znaczny wzrost występowania nadwagi i otyłości. Problem zaczyna dotyczyć coraz częściej ludzi młodych. W konsekwencji obniża się średnia wieku zachorowalności na choroby układu krążenia i cukrzycę. Kluczem do zachowania prawidłowej masy ciała jest właściwy sposób odżywiania się, gdzie połowę talerza zajmują warzywa.



Pełnoziarniste produkty zbożowe, mini kiwi, pomidory oraz skórka owoców (UWAGA: nie obieraj jabłek!) i **warzyw** dostarczają błonnika nierozpuszczalnego. Chłonie on w jelitach wodę i zwiększając swoją objętość w żołądku daje szybsze uczucie sytości co zapobiega przejadaniu się.



Błonnik rozpuszczalny, którego w dużej mierze źródłem są **warzywa (papryka, brukselka, kalarepa, marchewka)** i **owoce (gruszki, jabłka, śliwki)** z kolei odpowiada za dłuższe utrzymanie owej sytości i pozytywnie wpływa na redukcję masy ciała.



Pamiętaj by poza świeżymi warzywami sięgać także po **kiszonki**. Są źródłem bakterii probiotycznych, które pomagają utrzymać prawidłową mikroflorę jelit. Zaburzony mikrobiom może być jedną z przyczyn otyłości.



Chude mięso, ryby, strączki, produkty zbożowe, nabiał i jaja są źródłem kompleksu witamin z grupy B. Odgrywają one kluczową rolę w procesach metabolicznych. Są niezbędne między innymi do tego by organizm wykorzystywał energię z pożywienia zamiast ją magazynować.



Pestki, orzechy, nasiona są skoncentrowanych źródłem kalorii. Należą do produktów o wysokiej gęstości odżywczej i energetycznej co oznacza, że można po nie sięgać ale z umiarem.



Ziemniaki, pieczywo czy **makaron** nie powodują tycia! Wzrost masy ciała to efekt dodatniego bilansu energetycznego czyli sytuacji kiedy więcej kalorii dostarczasz niż wydajesz.

POŁOWA TALERZA WARZYW I OWOCÓW



ZMIEN SWOJE PRZYZYCZAJENIA

Odchudzanie = zmiana nawyków żywieniowych (na całe życie). Zamień jeden nawyk negatywny na nowy pozytywny. Rób to powoli, małymi krokami. Jedz regularnie co około 4 h gdyż zapobiega to napadom głodu.

Pamiętaj! Warzywa mają bardzo niską gęstość energetyczną (czyli mało kalorii) dlatego zaczynaj od nich budowanie posiłku.