

JAK POZBYĆ SIĘ NADPROGRAMOWYCH KIŁÓGRAMÓW?

Problemem wielu ludzi są choroby metaboliczne jak np. cukrzyca, czy insulinooporność. Osoby, które cierpią na insulinooporność są odporne na działanie insuliny (więcej o insulinooporności dowiesz się z mojego e-booka: "Insulinooporni w teorii i w praktyce").

Gdy spożywamy zbyt dużą ilość węglowodanów, komórki przestają poprawnie reagować, przez co powstaje nadwaga. Tkanka tłuszczowa odkłada się głównie w okolicach brzucha.

Myślę, że mało się o tym mówi, ale stres i zbyt mała ilość snu również przyczynia się do problemów z utrzymaniem odpowiedniej wagi.

Kortyzol (hormon stresu) powoduje wzrost energii, która podwyższa poziom cukru we krwi. A jak reaguje na to nasz organizm? Zaczyna magazynować tłuszcz.

Zastanów się co pomaga Ci zredukować stres. Może to być Twoja ulubiona aktywność fizyczna, czytanie książki, obejrzenie ulubionego serialu. Wszystko, co sprawia Ci przyjemność i dzięki czemu Twoje myśli staną się spokojniejsze.

Redukcja stresu spowoduje lepszy sen, a te dwa czynniki mają ogromny wpływ na nasz organizm.

Kolejną przyczyną, przez którą mamy problem ze zrzuceniem wagi mogą być przyjmowane lekarstwa.

Również osoby, które przyjmują insulinę mogą mieć nie lada wyzwanie z pozbyciem się nadprogramowych kilogramów.

Otyłość jest bardzo groźna dla naszego zdrowia - szczególnie mam tu na myśli otyłość brzuszna.

Aby uniknąć otyłości brzusznej musimy pamiętać nie tylko o zdrowym odżywianiu, ale unikaniu pewnych grup produktów jak:

- napoje gazowane - szczególnie te słodkie
- zbyt duża ilość słodczy
- słone przekąski
- jedzenie późnym wieczorem
- podjadanie między posiłkami

Jednak najważniejsze, o czym musisz pamiętać to...





ZIELONA JAJECZNICA

SKŁADNIKI

- 3 łodygi zielonych szparagów
- 1/4 awokado
- 4 jajka
- przyprawy: sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

- 01** Pozbądź się twardych końcówek zielonych szparagów i wrzuć je do gotującej się wody. Czas gotowania szparagów wynosi około 5-8 minut)
- 02** Ugotowane i przestudzone szparagi pokrój w kostkę. Pokrój również awokado.
- 03** Na rozgrzanej tłuszczem patelni dodaj pokrojone w kostkę szparagi oraz awokado.
- 04** Do warzyw dodaj cztery jajka i mieszaj, aż do momentu ścięcia jajek. Na samym końcu dopraw do smaku.





SAŁATKA Z CIECIORKĄ

SKŁADNIKI

- miks sałat
- garść ciecioriki
- 1 pomidor
- garść zielonych oliwek
- wędzona makrela
- w opakowaniu
- przyprawy: szczypta soli

PRZYGOTOWANIE

01

Na dnie głębokiej miski wyłóż miks sałat. Na środku talerza wyłóż pokrojoną w kostkę makrelę.

02

Pomidora pokrój i dodaj do sałatki. Dołóż również zielone oliwki i porządną garść ciecioriki.

03

Sałatkę posól i wymieszaj.





ANGELIKA GAWLICZEK

ŚNIADANIA BIAŁKOWO- TŁUSZCZOWE

pomysły na łatwe w przygotowaniu -
dodające mnóstwo energii o poranku

[eBooka kupisz tutaj](#)