DIETETYK MEDYCZNY

D. STEFANKIEWICZ

SCHUDNIJ DO SYLWESTRA

Spis treści:

1. Jak utrzymać szczupłą sylwetkę jesienią i zimą?

1.1. Przekąski
1.2. Godziny posiłków
1.3. Dlaczego regulując godziny posiłków chudniesz?
1.4. Rozgrzej swój organizm.
1.5. Radość i optymizm jest ważny.
1.6. Dlaczego jedząc słodycze możesz doprowadzić się do depresji?
1.7. Nie ulegnij dietetycznej modzie.
1.8. Zastanów się, zanim kupisz kompleks witamin.
1.9. Produkty wzmacniające odporność.

2. Jadłospis jesienno-zimowy

2.1. Dlaczego warto jeść kasze w okresie jesienno zimowym?
2.2. Zdrowy 14 dniowy jadłospis

3. Jak nie przytyć w trakcie Świąt Bożego Narodzenia.

3.1. Kilka prostych rad jak nie przytyć w trakcie świąt
3.2. Świąteczne przepisy w wersji „odchudzonej”

4. Odchudzone przyjęcie Sylwestrowe
4.1. Menu sylwestrowo – karnawałowe

ROZDZIAŁ I

Jak utrzymać szczupłą sylwetkę jesienią i zimą?

Jak utrzymać szczupłą sylwetkę jesienią i zimą?

Za oknem deszcz, szaro, buro, nic nie nastraja nas pozytywnie. Ciężko się przyzwyczaić do myśli, że teraz przez kilka tygodni, a nawet miesięcy będzie mniej słońca. Szybkie, ciemne chłodne wieczory, a z szafy trzeba wyjąć ciepłe zimowe ubrania, a schować letnie bluzeczki i krótkie spodenki. Na samą myśl, mamy ochotę schować się pod kołdrą, wypić ciepłą herbatę posłodzoną cukrem i zjeść, co najmniej pół słoika kremu czekoladowego.

Niestety w czasie jesieni i zimy łatwiej przytyć, bo mamy mniej ruchu, a jesienną chlapę rekompensujemy sobie pysznymi słodkościami. Ale koniec tego użalania się nad sobą!!! Pomyśl w ten sposób: jeszcze tylko kilka miesięcy i gorąca plaża będzie czekać na mnie... Wykorzystaj te kilka miesięcy na to, aby wyszczuplić swoją sylwetkę, poprawić jędrność skóry, pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej, wzmocnić włosy, skórę i paznokcie.

Zachęcam do zastosowania wszystkich opisanych w tym e-book'u rad, wskazówek i jadłospisu. Zapraszam do zapoznania się z całym materiałem, takie przedsięwzięcie nie tylko wyszczupli Cię o kilka zbędnych kilogramów, ale także pozwoli w pełni szczęścia i radości wytrwać okres jesienno – zimowy.

ROZDZIAŁ II

Jadłospis jesienno – zimowy.

2.2. Zdrowy 14 dniowy jadłospis.

Dzień 1

Śniadanie I

Rozgrzewająca owsianka z cynamonem i jabłkiem

* płatki owsiane błyskawiczne – 4 łyżki
* jabłko – 1 średnia sztuka
* suszona żurawina – 2 łyżeczki
* posiekane orzechy włosie – 1 płaska łyżka
* cynamon – ½ łyżeczki
* miód – 1 płaska łyżeczka
* mleko 2 % tł. – 1 szklanka – 250 ml

Mleko zagrzać, zalać nimi płatki owsiane chwilę odczekać, dodać pokrojone jabłko, inne składniki oraz 1 łyżeczkę miodu i cynamon.

Śniadanie II

Kanapeczki z krakowską suchą oraz ogórkiem kiszonym

* pieczywo żytnie – razowe – 2 kromki
* masło – cienko posmarować (5 g)
* krakowska sucha – 2 plasterki – 10 g
* ogórek kiszony – 1 średnia sztuka

Przekąska

Tarta marchewka z jabłkiem z suszoną żurawiną

* marchewka – 1 średnia sztuka
* jabłko – 1 średnia sztuka
* suszona żurawina – 2 łyżeczki

Obiad

Zupa krem z cukinii, indyk z grilla, surówka z kapusty kiszonej

Zupa przewidziana także na obiad w kolejnym dniu.

Porcja – 1 talerz – ok. 350 - 400 ml

* cukinia – 2 sztuki
* cebula – 1 mała sztuka

Więcej w pełnoej wersji E-book'a

ROZDZIAŁ III

Jak nie przytyć w trakcie Świąt Bożego Narodzenia?

3.1. Kilka prostych rad jak nie przytyć w trakcie świąt.

Każdy, kto zmienia swoje nawyki żywieniowe na zdrowsze, redukuje masę ciała, bardzo obawia się wszelkiego rodzaju świąt czy imprez. W czasie świąt na stole możemy znaleźć wiele przepysznych potraw, ale także kalorycznych. Święta Bożego Narodzenia, to szczególnie piękny czas, połączony z spędzaniem czasu przy wspólnym stole. Jak sprawić, aby ten czas kojarzył nam się z rodzinną atmosferą, a nie z dodatkowymi kilogramami? Zastosuj kilka prostych wskazówek, a na pewno nie przytyjesz w czasie tych Świąt Bożego narodzenia.

Zachowaj godziny posiłków.

Jedzenie regularnie, o określonych godzinach to już 50% sukcesu!!! W czasie Świąt postaraj się zachować przerwy pomiędzy posiłkami. Staraj się nie siedzieć przy stole cały czas, ponieważ to jest dużą pokusą do podjadania.

Zjedz ciasto, ale z umiarem.

To, co jest najbardziej niebezpieczne na świątecznym stole, to różnego rodzaju słodycze i ciasta. Możesz sobie pozwolić na zjedzenie ciasta, ale niech to będą 2 kawałki dziennie. Ciasta jedz w połączeniu z danym posiłkiem, np. po obiedzie, czy II śniadaniu. Jedząc coś słodkiego z głównym posiłkiem nie podjadasz, organizm traktuje to jako jeden posiłek. Takie jedzenie słodyczy uchroni Cię przed zbyt dużą produkcją insuliny, a tym samym przed tworzeniem się zbędnej tkanki tłuszczowej.

Więcej w pełnej wersji e-book'a

ROZDZIAŁ IV

Odchudzone przyjęcie Sylwestrowe

Specjalnie dla Państwa umieściłam ciekawe, kolorowe, i zarazem zdrowe przepisy, które można wkomponować z sylwestrowe lub karnawałowe menu.

To, co tuczy w czasie karnawału to alkohol. 1 g alkoholu to aż 7 kcal, to bardzo dużo! Oczywiście można pić alkohol, ale z rozwagą. Głównie kobiety piją różnego rodzaju drinki z słodkimi napojami colą, sokami. Zamiast słodkich i kalorycznych drinków można wybrać wino czerwone.

4.1. Menu sylwestrowo – karnawałowe

Zupa krem z cukinii

* cukinie – 2 średnie sztuki
* bulion warzywny – ok. 800 ml (może być sporządzony z kostki rosołowej bez konserwantów lub z świeżych warzyw: marchew, pietruszka, seler, por)
* mała cebula – 1 sztuka
* czosnek – 1 ząbek
* oliwa – 1 łyżka
* posiekana, świeża mięta – 1 łyżka
* jogurt grecki – 1 małe opakowanie (ok. 180 – 200 g)
* pieczywo żytnie – razowe -2 kromki
* przyprawy: sól, pieprz ziołowy, gałka muszkatołowa

Cukinię pokroić w kostkę (razem ze skórką), cebulę pokroić w drobną kosteczkę, czosnek przecisnąć przez praskę. Do garnka …..

Pełen przepis dostępny po zakupie

akademia skutecznej diety
www.dobrekalorie.com

ZAKOŃCZENIE

Dziękuję za lekturę tej publikacji. Mam nadzieję, że znaleźliście Państwo dużo ciekawych informacji, wskazówek oraz przepisów. Jestem przekonana, iż zastosowanie się do wszystkich rad pozwoli Państwu na osiągnięcie wymarzonego efektu do Sylwestra 2012/2013.

Dominika Stefankiewicz
Dietetyk Medyczny
Akademia Skutecznej Diety
Al. Grunwaldzka 82 lokal 353A
80-244 Gdańsk
tel. kom.: 606 517 057
NIP: 6482557298
e-mail: dominika@dobrekalorie.com
www.DobreKalorie.com
www.facebook.com/AkademiaSkutecznejDiety
www.youtube.com/DobreKalorie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autora. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży