**Wakacje to najlepszy czas na odchudzanie – brzmi nieprawdopodobnie, a jednak …**

**Nadchodzi lato, a ty nie zdążyłaś zrzucić zimowych, nadprogramowych kilogramów? Nie szkodzi. Wakacje to doskonały czas, aby zdrowo i bezpiecznie się ich pozbyć. Wówczas mamy znacznie więcej wolnego czasu, który można z powodzeniem przeznaczyć na aktywność fizyczną, a także na przygotowywanie smacznych i lekkostrawnych potraw, w których mogą dominować niskokaloryczne warzywa i owoce.**

*- Podstawowe elementy bezpiecznego i mądrego odchudzania to przede wszystkim urozmaicona dieta niskoenergetyczna (tzw. redukcyjna), dostosowana do indywidualnych wymagań i możliwości, a także zwiększenie aktywności fizycznej, najlepiej do minimum 2-3 razy w tygodniu – mówi Radosław Majewski z Centrum Dietetyki Stosowanej i dodatkowo zaleca regularne badanie składu ciała, pozwalające określić skuteczność programu odchudzania.*

**Dieta All Inclusive**

„Za chwilę” wiele osób stanie przed prawdziwym dylematem – *czy wyjeżdżając na wakacje muszę jednocześnie pogodzić się z zaprzepaszczeniem efektów diety?* Bo wiadomo: posiłki all inclusive, słodkie napoje, pyszne ciasta serwowane nad basenem, kolacje w formie szwedzkiego stołu… Wciąż niewiele osób zdaje sobie sprawę, że można to z powodzeniem połączyć.

*- Pacjenci obawiają się, że podczas wakacyjnych eskapad przybędzie im kilka kilogramów. Jednak w praktyce nie ma się czego bać. Wystarczy skorzystać z porad dietetyka mniej więcej na miesiąc przed planowanym wyjazdem i właśnie wtedy rozpocząć indywidualną dietę. Dlaczego akurat teraz? Po dwóch, trzech tygodniach wprowadzania zmian w trybie życia i co najważniejsze sposobie żywienia, każdy, kto kto trafi w sam środek urlopowego lenistwa w hotelu będzie potrafił dokonywać odpowiednich wyborów choćby w zakresie tego, co ma się znaleźć na jego talerzu. I jest ogromna szansa na to, by nie przywieźć z wakacji niechcianej, kilkukilogramowej pamiątki widocznej w obwodzie talii i na wadze… To oczywiście wymaga zachowania zdrowego rozsądku i odrobiny silnej woli – dodaje specjalista z CDS.*

**Dużo zależy od warzyw, owoców i ruchu**

Kolejny plus wakacyjnego odchudzania jest taki, że podczas wypoczynku nad jeziorem, morzem czy w górach ruch jest czymś naturalnym. Warto popływać przez około 60 minut dziennie, a wybierając góry nie rezygnować z wycieczek.

Jeszcze jednym dowodem na to, że to właśnie latem warto postarać się o wymarzoną sylwetkę jest łatwy i niemal nieograniczony dostęp do świeżych owoców i warzyw, które powinny być podstawą diety redukcyjnej.

*- Latem są one najtańsze, mają najwyższą wartość odżywczą i są praktycznie na wyciągnięcie ręki. Warzywa i owoce charakteryzują się tak zwaną niską gęstością energetyczną – to oznacza, że w dużej objętości zawierają mało kalorii. Aby odchudzanie było łatwiejsze warto kierować się prostą zasadą, że połowę tego co „wrzucamy” do żołądka powinny stanowić właśnie warzywa i owoce (te drugie w nieco mniejszej ilości, ze względu na zawartość łatwo przyswajalnych węglowodanów) i można się nimi najadać do syta - mówi Radosław Majewski.*