**Wiosenna dieta. 6 zasad, które pomogą w walce z zimowym sadełkiem**

**Gdy tylko robi się nieco cieplej, większość z nas zaczyna przegląd swojej garderoby. Nierzadko okazuje się wówczas, że wiosenne ubrania stały się nieco… za małe. Winnym tej sytuacji nie jest jednak zbyt wysoka temperatura, w której upraliśmy ciuchy ale... kilogramy, o które „wzbogaciło” się po zimie nasze ciało. Co zatem zrobić, by zgubić ten balast i w zdrowy sposób powitać nową porę roku?**

Przybieranie na wadze zimą jest czymś zupełnie normalnym. Wpływ na to ma nie tylko nasz organizm, który przeciwdziałając utracie ciepła może magazynować większe ilości tłuszczu, ale również brak ruchu czy nieszczęsne podjadanie.

Co zatem zrobić, by wraz ze zmianą pór roku móc znów eksponować zgrabną i przede wszystkim zdrową sylwetkę? Przedstawiamy 6 podstawowych zasad, które pomogą nam powrócić do ubiegłorocznej sylwetki.

1.  **Pozimowy „przegląd” czyli zwalczamy niedobory**

Z naszym organizmem jest trochę jak… z samochodem, który po zimie powinno się przekazać w fachowe ręce specjalistów, którzy sprawdzą czy wszystko funkcjonuje w prawidłowy sposób, aby bezpiecznie podróżować w nowym sezonie.

Przystępując do wiosennej redukcji wagi w pierwszej kolejności warto zatem sprawdzić, czy przypadkiem naszemu organizmowi niczego po zimie nie brakuje.

*- Pamiętajmy, że importowane warzywa czy tropikalne owoce, po które sięgaliśmy w ostatnim czasie, choć zapewne wyglądały apetycznie, prawdopodobnie nie były w stanie dostarczyć nam takiej ilości składników odżywczych, jak ich wyhodowane latem, w pełnym słońcu i przy minimalnym udziale nawozów odpowiedniki – zauważa Karolina Wróblewska, dietetyk z Medicover Białystok.*

Do tego panujący w ostatnich miesiącach niedobór światła słonecznego sprawił, iż nasz organizm nie wyprodukował odpowiedniej ilości witaminy D3, czego efektem mogą być zmiany w gospodarce metabolicznej.

*- Jeśli zatem wraz z nadejściem wiosny mamy w planach zmianę nawyków żywieniowych, wcześniej warto skonsultować się ze specjalistą i sprawdzić, czy nie ma ku temu żadnych przeciwwskazań – dodaje przedstawicielka Medicover Białystok.*

1.  **Wiosna = aktywność i ruch**

Wiosna jak żadna inna pora roku sprzyja aktywności na świeżym powietrzu – spacery, jazda na rowerze, rolkach a nawet praca w przydomowym ogródku. Wytęsknieni pierwszych ciepłych promieni słońca z chęcią spędzamy czas na zewnątrz. Warto więc wstać z kanapy i rozruszać nasze ciało. Poza lepszym samopoczuciem zyskamy coś jeszcze:

*- Ruch nie tylko wspomoże spalanie tkanki tłuszczowej, ale również pozwoli lepiej dotlenić tkanki i mięśnie, korzystnie wpływając na zwiększenie tempa przemiany materii – podpowiada Karolina Wróblewska.*

1.  **Dobre śniadanie = dobry start!**

Na tym etapie rozpoczynamy także swoją przygodę z dietą. Nasze posiłki powinny być niewielkie objętościowo, a urozmaicone i spożywane w równych odstępach czasu (mniej więcej co trzy godziny). Pamiętajmy też o odpowiednim nawodnieniu organizmu, wypijając 2-3 litry wody dziennie.

Ważne w procesie powrotu do idealnej sylwetki jest z kolei śniadanie, które należy spożyć ok godziny po przebudzeniu. Osoby pozbawione nawyku jadania śniadań mają zwykle większe problemy z kontrolowaniem masy ciała. Rezygnacja z pierwszego, porannego posiłku może też skutkować problemami z koncentracją i złym samopoczuciem.

Wbrew pozorom kolacja nie jest też czymś, co może zniweczyć nasze starania w walce o wymarzoną sylwetkę.

*- W zależności od naszego trybu życia możemy zafundować sobie wieczorny posiłek, pod warunkiem, że zjemy go najpóźniej na 2-3 godziny przed snem. Oczywiście nie może to być posiłek ciężkostrawny i kaloryczny. Zatem rezygnujemy z przekąsek – słodkich i słonych, ale też nie jedzmy na noc owoców – przekonuje Karolina Wróblewska z Medicover Białystok.*

Częstą praktyką osób na diecie jest spożywanie posiłków „na zimno”. Jednak warto pamiętać, że ciepły posiłek daje uczucie większej sytości. Zatem przewaga zimnych posiłków nad ciepłymi może prowadzić do niedosytu a w konsekwencji do zgubnego dojadania.

1.  **Ostrożnie z nowalijkami**

W jadłospisie umieszczajmy przy tym jak najwięcej warzyw i owoców. Ważne jednak jest, by z umiarem spożywać tzw. nowalijki.

*- Choć mogą one wyglądać kusząco, pamiętajmy, że na początku wiosny mamy na ogół do czynienia z produktami hodowanymi sztucznie, przy wykorzystaniu dużej ilości związków chemicznych, co może być szczególnie niebezpieczne dla alergików – przestrzega dietetyk.*

1.  **Wyhoduj sobie zdrowie!**

Równie istotne „jak jemy” jest też „co jemy”. Szansą na spożywanie wartościowych posiłków bez dodatku chemii może być… hodowla domowa! Zamiast kupować np. pęczek młodej rzodkiewki, sięgnijmy po nasiona, z których szybko wyrosną kiełki sprawiające, że nasze dania będą nie tylko smaczne, ale i zdrowe.

*- Mało tego: kiełki potrafią zawierać dużo więcej witaminy C, E, A, a także białek czy minerałów, niż samo warzywo! Podobnie jest w przypadku pełnych antyoksydantów brokułów, bogatych w magnez, żelazo i wapń nasion czerwonej koniczyny czy dostarczających białka, witamin i minerałów kiełków fasoli mung – opisuje specjalista Medicover Białystok.*

Dobrym pomysłem jest też wyhodowanie z zapasów cebuli aromatycznego szczypiorku – źródła witamin: C, B1, B2 i kwasu foliowego. Z kolei własne zioła doniczkowe pozwolą nam podnieść strawność pokarmów oraz przyspieszą przemiany energetyczne, czego efektem będzie szybsze spalanie tkanki tłuszczowej.

1.  **Podstawa zbilansowanej diety: drób i warzywa**

Co jeśli nie mamy możliwości lub zwyczajnie nie chcemy zajmować się prowadzeniem mini-domowej hodowli warzyw? *- Starajmy się zaopatrywać w świeże produkty bezpośrednio u rolników, którzy oferują je na ryneczkach czy giełdzie rolno – towarowej – radzi dietetyk kliniczny Karolina Wróblewska.*

Do wiosennego menu warto włączyć białko zawarte w drobiu i rybach. Nie zapominajmy jednocześnie o grochu, soczewicy i korzystnie wpływających na funkcjonowanie organizmu tłuszczach znajdujących się w orzechach, oleju lnianym i pestkach dyni oraz słonecznika.