**Wyjdź na plażę w nowym rozmiarze**

**Do lata czasu zostało niewiele, aby więc poprawić swój wygląd warto wziąć pod uwagę klika sprawdzonych rad. Nie pomoże ani drakońska dieta, ani rygorystyczna głodówka. Także nadmierny wysiłek fizyczny nie sprawi, że w mgnieniu oka znikną nadmierne kilogramy. Wszystko z umiarem i w odpowiednich proporcjach.**

Po pierwsze. Warto zwrócić uwagę na spożywane produkty. Wystarczy zaledwie kilka, dość radykalnych zmian w diecie, które jednak wcale nie oznaczają, że należy jadać mniej smacznie.

**Zacznij od śniadania**

Śniadanie zjedz sam, obiad z przyjacielem, a kolacji nie jedz w ogóle – tak postrzegano odchudzanie jeszcze kilkanaście lat temu, przed nadejściem mody na zdrowy styl życia. A nic bardziej mylnego.

*- W tym powiedzeniu zgadza się tylko pierwszy fragment. Śniadanie to podstawa naszego funkcjonowania i należy bezwzględnie zadbać o to, by było ono z jednej strony treściwe, z drugiej zdrowe i dające energię na kolejne godziny – mówi Remigiusz Filarski z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.*

CDS istnieje od 11 lat. W tym czasie specjaliści z zakresu dietetyki pomogli sześciu tysiącom pacjentów. Wśród nich jest rodzina państwa Skarżyńskich. Agnieszka, Mariusz i ich dorastająca córka Zosia w ciągu kilku miesięcy z powodzeniem pozbyli się nadmiernych kilogramów i co więcej, udaje się im utrzymać wymarzoną wagę. Jednak wspominają, że mimo wszystko początki do łatwych nie należały.

*- Na pewno było mniej pieczywa, mniej smażonych potraw, więcej nabiału, warzyw. Dania, które do tej pory nam smakowały, musieliśmy nauczyć się przygotowywać inaczej. Już po drugiej wizycie w CDS cała nasza trójka poczuła ulgę i satysfakcję, ponieważ widać było efekty. To dało nam motywację – mówi Mariusz i dodaje, że sami na pewno nie osiągnęliby takich efektów.*

Jakie potrawy dziś królują w ich domu? Czy schabowy jest całkowicie zakazany, a za zjedzenie kawałka pizzy grozi kara?

*- Wprost przeciwnie. Od czasu do czasu mamy na obiad kotlety schabowe, chodzimy do restauracji, nawet na pizzę. W tym wszystkim chodzi tak naprawdę o to, aby zachować umiar i proporcje – mówi Agnieszka. - Nasze menu jest bardzo urozmaicone, a każdy posiłek smaczny. Śniadania to zazwyczaj zapiekane jajecznice, tosty z owocami. Na drugie śniadanie mogą być na przykład kabanosy i dowolne warzywa. Obiad jest jednodaniowy. Jak już na stole ląduje zupa, to jest ona bardziej treściwa, Może też być gulasz z indyka z kaszą, czy brązowym ryżem, ale też spaghetti, tortille czy burgery. Na kolację staramy się jeść nabiał, ale może też być kanapka z miodem czy dżemem.*

Na odpowiednio zbilansowaną dietę powinno się składać pięć posiłków, jadanych w równych odstępach czasowych.

**Co wyeliminować, a co wprowadzić?**

Aby do lata pozbyć się fałdek i zbędnych kilogramów należy ograniczyć sól. To pomoże pozbyć się wody podskórnej. Wyeliminowanie jej jest również jednym z elementów profilaktyki nowotworów przewodu pokarmowego.

I nie chodzi o to, by potrawy były mdłe i niesmaczne. Z powodzeniem można używać ziół i przypraw, które dodatkowo poprawiają metabolizm naszego organizmu. Dietetycy polecają ostrą paprykę, anyż, bazylię, pieprz cayenne oraz cynamon.

*- Jednak samo wyeliminowanie soli z przygotowywanych potraw niczego nie zmieni. Należy też zrezygnować z produktów, w których się ona znajduje. To początkowo może nie być łatwe, dlatego przynajmniej w pierwszej fazie diety zalecamy samodzielne przygotowywanie potraw – mówi Remigiusz Filarski.*

Oprócz soli warto wyeliminować cukier. Z powodzeniem można go zastąpić naturalnymi słodzikami. Do diety bezwzględnie należy wprowadzić owoce, warzywa. W nich również znajduje się naturalny cukier, jednak jego ilość w owocach jest dużo mniejsza niż w słodyczach, nawet tych uznawanych za zdrowe, jak np. batony musli.

Kolejna rzecz, z której trzeba zrezygnować to słodkie, gazowane napoje. Można je zastąpić ziołowymi naparami, owocowymi herbatami i sokami ze świeżo wyciskanych warzyw. W odpowiednio zbilansowanej diecie ważne jest przyjmowanie właściwej ilości płynów – co najmniej 1,5 litra dziennie. Dobrze nawodniony organizm szybciej i sprawniej trawi pokarm.

Zatem już dziś warto pomyśleć o redukcji masy ciała, aby latem cieszyć się świetną sylwetką i wyjść na plażę w nowym rozmiarze.