

#NEKOLIKO TRIKOVA KOJI ĆE VAM POMOĆI SPRIJEČITI NAKUPLJANJE VIŠKA KILOGRAMA, POBIJEDITI JESENSKU DEPRESIJU I VESELO DOČEKATI NOVO LJETO#

I dok je bablje ljeto gotvo, iako se još ne predajemo s odlascima na plažu i boravkom u prirodi, polako nam se približavaju hladniji dani, obuzima nas melankolija i jesenska depresija. Jesensko-zimska odjeća, dulji boravak u kući, više ljenčarenja i blagdani postaju i isprika za hedonističko uživanje u hrani. Prema brojnim istraživanjima većina ljudi dobit će tijekom zime najmanje dva do tri kilograma.

Krivci su kaloričnija hrana, nedostatak fizičke aktivnosti, usporavanje metabolizma.... Ne treba zanemariti ni manjak sunca što znači da nam i raspoloženje pada. Neki ljudi će stoga, kako bi pobijedili depresiju, posegnuti za šećerom, kolačima i čokoladom, misleći da će se osjećati bolje. Istraživanja su pokazala da određeni postotak ljudi zbog zimske depresije može imati problema s prejedanjem. Kod ostalih je višak kilograma uglavnom posljedica unosa većih količina hrane te smanjene fizičke aktivnosti.

Zimi žudimo za masnijim i kaloričnijim namirnicama jer imamo potrebu da si popravimo raspoloženje koje opada zbog nedostatka svjetlosti i niskih temperatura. Stoga se zimi ne možemo oduprijeti masnoj i slatkoj hrani koja je kalorična. No, problem nastaje kada nam zbog ovih namirnica opadne šećer u krvi zbog čega imamo potrebu za dodatnom hranom kako bismo nadomjestili nedostatak energije. I tu nastaje problem.

Važno je imati plan

No, vrijeme je da upravo ovih dana napravite plan kako biste izbjegli sve te zamke. Ne prekidajte boravak na otvorenom i smislite kako pobijediti kilograme.

Jednostavne promjene u vašoj dnevnoj rutini vrlo su važne za održavanje zdrave težine, a evo i nekoliko savjeta stručnjaka i trikova koji će vam pomoći kako bi izbjegli nakupljanje kilograma ove zime. Ujedno je to i dobar način kako pobijediti jesensku depresiju.

Iskoristite sunčano vrijeme

Zimi često padamo u depresiju upravo zbog nedostatka sunca koje nas puni pozitivnom energijom, ali potiče i stvaranje vitamina D. Samo pola sata provedenih na svježemu zraku može učiniti čuda za vaše raspoloženje, a sunčeva svjetlost će poboljšati raspoloženje i osvježiti vaš um. Naime, nedostatak sunčeva svjetla može značiti i nedostatak serotonina, tzv. „hormona sreće“.

Dakle, budite vani i kada je hladno, družite se s dragim ljudima a kada je vani kišno i tmurno kod kuće si pustite neku omiljenu glazbu i zaplešite...

Iskoristite svaku priliku da budete u pokretu

Važno je smisliti način da ostanete fizički aktivni. Ustanite ranije i otidite u jutarnju šetnju. Ne samo da će povoljno djelovati na vaše zdravlje, već će spriječiti i nakupljanje kilograma. Potrudite se da vaše vrijeme bude ispunjeno jer ćete tako imati manje vremena za prejedanje i

Kako pobijediti jesensku depresiju i ne udebljati se

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 02 Listopad 2019 11:40
Objavljeno: Srijeda, 02 Listopad 2019 11:40

bolje ćete se osjećati, otidite u teretanu, na jogu, plivajte u bazenu, skijajte... Bilo što značit će puno vašem tijelu.

Iskoristite svaku priliku da budete u pokretu - nekima je i čišćenje stana sreća. Ustanite ranije i hodajte do posla, a ako putujete autobusom ili tramvajem, izađite nekoliko stanica ranije. Samo pola sata malo bržega hodanja značajno može pomoći kod sagorijevanja kalorija, a neke su studije pokazale i da zaustavlja starenje.

Budite oprezni s alkoholom

Za blagdansko vrijeme karakteristične su i brojne zabave koje pak obiluju alkoholom. Ako želite spriječiti nakupljanje kilograma trebali biste izbjegavati alkohol jer sadrži prazne kalorije koje će vam usporiti metabolizam. Ako već morate piti, poslije svakog alkoholnog pića popijte čašu vode, na taj ćete način unijeti puno manje kalorija.

Vrijeme blagdana trebalo bi biti vrijeme mira, veselja i ljubavi, a ne prejedanja i prepijanja.

Pijte dovoljno tekućine

Zimi imamo običaj piti manje tekućine nego ljeti. Pripazite da vaš organizam ne ostane dehidriran i unosite barem 8 čaša vode dnevno. Osim vode, preporučuju se i čajevi koji osobito gode kad se temperature vani spuste ispod ništice. Vrući čajevi su najbolji prijatelj u zimsko doba.

Spavajte

Kada smo umorni, naše tijelo u potrazi za energijom žudi za slatkim. Stoga se potrudite da tijekom zime dovoljno spavate kako ne bi došlo do nepotrebnog prejedanja. Umjesto slatkiša, posegnite za voćem i povrćem koje će vam osigurati dovoljno energije. Pokušajte redovno odlaziti na spavanje najkasnije oko 22 sata.

Trikovi koji sprječavaju nakupljanje kilograma

Potrudite se da i u vrijeme blagdana, ali i tijekom cijele zime jedete zdravo i raznovrsno.

Birajte sezonske namirnice i probajte ih kupiti što svježije s lokalnog područja. Voće i povrće mora se svakodnevno naći na meniju, jer imaju malo kalorija, a puno vlakana i vode te vas čine sitima. Kada ste u nabavi, birajte bundeve, jabuke, kruške, mandarine, limun, brokulu, prokulice, kiseli kupus, celer, kelj...

Izbjegavajte gotove pekarske proizvode pogotovo razna peciva, gazirana pića, pokušajte smanjiti šećer, ne koristite previše bijelo brašno, gotovu hranu... Čitajte deklaracije i uvjerite se koliko šećera imaju i 'zdravi' proizvodi koji vam se nude u trgovinama. U jogurt sami dodajte voće, nemojte kupovati voćni jogurt. Ponekad si ispecite kruh od lanenog, heljdinog kukuruznog ili kokosovog brašna.

Koristite više začina, papra, pariku, chili papričice...

Kako pobijediti jesensku depresiju i ne udebljati se

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 02 Listopad 2019 11:40
Objavljeno: Srijeda, 02 Listopad 2019 11:40

Samo zato što ne možete roštiljati vani, ne znači da svu hranu trebate pržiti na ulju. Koristite električni roštilj i pripremajte hranu na zdraviji način, s manje ulja.

Jedite juhice. Osim što griju u hladnim danima, idealne su jer imaju malo kalorija. Trik je da se uvijek pojede manja zdjelica juhe prije ručka pa se tako izbjegava previše ostale hrane i ne unosi kalorija više nego što je potrebno. Ovaj trik vam donosi i do 20 posto manje kalorija no inače. Možete skuhati i velike količine juhe od kostiju pa staviti u zamrzivač.

Jedete li uz to dovoljno salate i drugog povrća, a obrok bi trebao sadržavati 1/3 ribe, mesa ili jaja te dvije trećine raznog povrća, na dobrom ste putu.

Obilje zdravih recepata i načina prehrane možete pronaći i na društvenim mrežama kroz LCHF, Paleo ili Keto recepte. Njihovo proučavanje i iskušavanje može vam postati i ovozimski hobi.

U svakom slučaju šetajte, družite se, čitajte, pogledajte dobre filmove, otidite u kazalište, zaljubite se, ne posustajte. Novo ljeto će doći i brže no što mislimo.

Ukoliko se ne možete oduprijeti unosu velikih količina hrane pokušajte zapisati što ste sve pojeli tijekom dana ili tjedan dana. Zbrojite kalorije, barem po prilici i shvatiti ćete koliko ste 'više' unijeli nego što ste potrošili.

(iPress)

