

PIĘKNE ŻYCIE

Chciałbym przedstawić państwu kilka diet które pomogą wam zdrowo się odżywiać i zgubić zbędne kilogramy.

Znajdziecie również kilka diet potrzebnych przy różnych schorzeniach takich jak np. dna moczanowa czy choroba wrzodowa. Zapraszam do przeczytania całości lektury.

Pierwsza będzie dieta kapuściana.

Dieta kapuściana - wady i zalety

Dieta polega na spożywaniu w ramach każdego posiłku specjalnie przygotowanej zupy, której głównym składnikiem jest włoska kapusta. Zupę można spożywać zawsze wtedy kiedy pojawia się uczucie głodu. Dietę należy stosować najwyżej tydzień, gdyż jest niezwykle uboga w białko i wszystkie niezbędne składniki mineralne.

Wady diety:

Dieta jest uboga energetycznie, co powoduje znaczne obniżenie się podstawowej przemiany materii. W związku z tym bardzo prawdopodobne jest to, że zgubione kilogramy wrócą zaraz po zakończeniu diety. Ponadto jest to dieta wyjątkowo monotonna, zupa kapuściana szybko się nudzi i jednocześnie rośnie apetyt na inne pokarmy - szczególnie po zakończeniu diety. Dieta może powodować spadek formy fizycznej i oporności. Nie zaleca się żadnych form aktywności fizycznej.

Zalety diety:

Jest prosta w przygotowaniu. Ponadto prawdopodobnie nie odczuwa się głodu, gdyż spożywanie zupy jest możliwe zawsze kiedy tylko pojawia się na to ochota. Dieta ta pozwala schudnąć bardzo szybko, jednak nie jest skuteczna na dłuższą metę, gdyż traci się głównie wodę, a dodatkowo obniża się podstawowa przemiana materii.

Kolejną będzie dieta Kopenhaska.

Dieta Kopenhaska - wady i zalety

Jest to bardzo restrykcyjna i niskokaloryczna dieta. Posiłki należy jeść trzy razy dziennie o ustalonych porach. Diety nie można ani skracać ani wydłużać. W ciągu dnia trzeba wypijać około dwóch litrów wody.

Wady diety:

Jest zdecydowanie zbyt uboga energetycznie. Nie dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych, mineralnych i witamin. Należy wyjątkowo skrupulatnie przestrzegać składu i godzin posiłków. Dieta wymaga bardzo wielu wyrzeczeń, gdyż jej jadłospis jest niezwykle ubogi. Największą wadą tej diety jest to, że efekt jojo występuje w zasadzie natychmiast po zakończeniu diety i powrocie do „normalnego” jedzenia.

Zalety diety:

Posiłki są proste w przygotowaniu. Dieta pozwala szybko schudnąć, jednak bardzo często występujący efekt jojo nie pozawala na uznanie tego za pełnowartościową zaletę.

Dieta Cambridge - wady i zalety

Program polega na tym, że przez kilka tygodni je się wyłącznie posiłki przygotowane z gotowych preparatów. Są to zupy, batony lub koktajle. Energetyczność diety wynosi około 400 – 500 kcal.

Wady diety:

Nie pokrywa zapotrzebowania na składniki odżywcze, witaminy ani składniki mineralne. Dzienny limit energii w tej diecie (400 -500 kcal) powoduje obniżenie podstawowej przemiany materii, w związku z czym prawdopodobieństwo efektu jojo to niemal 100%. Tak drastyczne ograniczenie kalorii skutkujące wspomnianym obniżeniem podstawowej przemiany materii spowoduje, że kolejne, bardziej racjonalnie dobrane diety mogą nie przynosić oczekiwanych rezultatów.

Przy stosowaniu tej diety mogą pojawić się zaparcia. Ponadto nie można uprawiać żadnej aktywności fizycznej, ze względu na zbyt małą energetyczność diety (samo to sugeruje, że ta dieta nie może być bezpieczna dla zdrowia). Absolutnie nie można stosować jej podczas

przyjmowania jakichkolwiek leków, gdyż tak mała ilość pożywienia zaburza ich wchłanianie i stwarza zagrożenie zaburzenia pracy narządów.

Zalety diety:

Powoduje bardzo szybki spadek wagi, jednak z uwagi na fakt, iż bardzo często występuje po niej efekt jojo, nie można uznać tego za pełnowartościową zaletę.

A teraz coś na święta i nowy rok.

Piękna i lekka na Sylwestra!

Boisz się, że po Świętach nie zmieścisz się w swoją wymarzoną suknię sylwestrową? Że będziesz czuć się ciężko i nieatrakcyjnie? W tym roku nie musisz się tym martwić!

Dzięki naszej diecie przedsylwestrowej na Sylwestra zachwycisz wszystkich pięknym wyglądem i nieskazitelną figurą:

Co musisz wiedzieć o diecie przedsylwestrowej?

- **Jest to trzydniowe oczyszczanie po świątecznych kulinarnych szaleństwach**
- **To dieta niskokaloryczna, która pozwoli Ci poczuć się lekko i szczupło**
- **Dzięki specjalnej recepturze dieta sprawi, że brzuch stanie się płaski**
- **Możesz być pewna, że gdy zastosujesz naszą dietę, nie będzie nawet najmniejszego śladu po świątecznych przysmakach!**

Dieta noworoczna

Początek nowego roku zawsze wiąże się z wieloma planami, nadzieją oraz postanowieniami, że coś się zmieni, że ten rok będzie lepszy, bardziej aktywny, że osiągniemy zamierzony sukces! Po jakimś czasie jednak pojawia się szara rzeczywistość i zapal maleje. Postanowienia przechodzą na kolejny rok...

Tym razem nie musi tak być! Pomożemy Ci spełnić noworoczne obietnice i schudnąć przy pomocy naszej nowej diety!

Co sprawia, że wszyscy którzy zastosują naszą dietę noworoczną spełnią swoje postanowienia i osiągną dietetyczny sukces?

- **Przede wszystkim dieta ta różni się od innych ponieważ jest układana przez profesjonalnych, doświadczonych dietetyków.**

- **Nie musisz ciągle jeść tego samego – ile to już razy zdarzyło Ci się podchodzić do prób odchudzania, które kończyły się po tygodniu? Tym razem tak nie będzie. Nasza dieta zapewnia bogactwo smaków, wiele przepisów na dietetyczne dania dzięki czemu możesz, spośród wielu naszych propozycji, najbardziej w danym dniu odpowiednią.**
- **Jeżeli nie masz czasu na gotowanie wymyślnych potraw, nasza dieta jest też dla Ciebie. Uwzględniany jest w niej czas jaki możesz poświęcić na przygotowanie posiłków – jesz smacznie, lekko i szybko!**
- **Dzięki temu, że indywidualnie dobierana jest energetyczność diety, pozwala ona na uzyskanie optymalnego tempa chudnięcia, minimalizuje zatem prawdopodobieństwo wystąpienia efektu jojo.**
- **Ponadto, twój dietetyk będzie zawsze do Twojej dyspozycji – będzie motywował Cię cały czas, dzięki czemu w tym roku się nie poddasz!**

Uwierz w siebie, możesz osiągnąć sukces! Przekonaj się, że nasza dieta zmusi Cię do wymiany garderoby – w miesiąc schudniesz nawet o dwa rozmiary!

Dieta stabilizacyjna

Odchudzanie jest procesem długotrwałym, wymagającym silnej woli i zaangażowania. Długość tego procesu jest uzależniona od dużej ilości czynników takich jak wiek, tempo przemiany materii, wyjściowa masa ciała, aktywność fizyczna.

Każda osoba, która stoczyła walkę ze zbędnymi kilogramami wie, jak wiele silnej woli potrzeba aby osiągnąć sukces. Jednak nawet kiedy waga pokazuje już wymarzoną liczbę kilogramów, trzeba być bardzo ostrożnym, żeby zgubione kilogramy zaraz nie wróciły. Dlatego właśnie po zakończeniu odchudzania najlepiej jest przejść na dietę stabilizacyjną, która poprzez stopniowe podwyższanie energetyczności pozwoli ustrzec się przed efektem jojo.

Dieta ta jest przeznaczona głównie dla osób, którym udało się schudnąć, chcących utrzymać osiągnięty efekt.

Główne założenia diety, to:

- **Nie dopuszczenie do wystąpienia efektu jojo.**
- **Zwiększanie w każdym tygodniu energetyczności diety o 100 kilokalorii. W ten sposób organizm przyzwyczaja się do ilości dostarczanych kalorii, nie odkładając przy tym tkanki tłuszczowej.**
- **Dodawanie do diety nowych produktów**
- **Wprowadzanie urozmaiconych, ciekawych i smacznych jadłospisów pozwalających na kształtowanie poprawnych nawyków żywieniowych na całe życie.**

Jeśli udało Ci się zrzucić zbędne kilogramy, zrób wszystko aby je utrzymać i uniknąć efektu jojo. Ciesz się szczupłą sylwetką przez cały czas!