

Gehiegizko pisua

Gantz apur bat galduz, osasunean asko irabaz dezakezu. Egunero ariketa egin eta era osasuntsu eta planifikatuan jan, horixe besterik ez. Aurrera egin behar da zailtasunak izan arren eta adone ezari gain hartuta.

Elikadura:

Era askotako janariak hartu.

Jan entsaladak, fruta, barazkiak, esne eta esneki gaingabetuak, haragia neurritz eta arraina; ogia, arroza eta patatak kopuru txikietan.

Jan zuntz ugari duten janariak.

Gutxitu gantzak, koipeak, saltsak, frijituak eta arrautza-irinetan pasatutakoak, azukrea eta gozokiak.

Erabili oliba olio.

Edan egunero 1,5-2 litro ur.

Freskagarriak hartzen badituzu, izan daitezela azukrerik gabekoak eta ez edan alkoholik.

Erosketak eta janarien prestaketa:

Erosketetara zerrenda itxiarekin joan. Ez gorde etxean jan nahi ez duzun janaririk. Gose ez zarenean prestatu janariak. Aurretik pentsatu zer jango duzun (jaietan batez ere).

Jatorduak:

Egin 5 jatordu egunean, ordutegi finkoan, horrela, ez zara gosetuta helduko jatordu nagusietara.

Erabili plater txikiak, janari-kopuruak neurritz hartu.

Jesarrita eta presarik barik jan eta, ahal bada, beti leku berean.

Hozkada txikietan jan eta astiro murtxikatu.



Ez egon telebistari begira jan bitartean. Jan aurretik fruta hartu dezakezu, horren gose ez izateko gero.

Jatorduen artean gose bazara, zera hartu dezakezu: azukre bako txikleak, gozagarri bako infusioak, kaloria bako freskagarriak, gaingabetutako jogurta edo esnea edo oilasko-hestebeteak.

Jatetxean jan behar baduzu, aukeratu entsalada edo barazkiak.

Ariketa:

Ariketarekin osatu dieta.

Egin atsegin duzun ariketaren bat, adibidez, abiadura onean ibili 20 minutu gutxienez edo gimnasia edo igerilekura joan. Erregularitasunez egindako ariketak lagundu egiten du gantza galtzen eta osasuna eta ongizatea hobetzen. Litekeena da ariketarekin zure pisua gehitzea, muskulua irabazten duzulako, baina garrantzitsuena gantza galdu eta osasuna irabaztea da.



Zenbat pisu galdu behar da?

Ez dezazula pisua arinegi galdu nahi.

Astean 0,5-1 kilo galtzea zuzena da, eta hilean kilo 1 galtzen baduzu ere, azkenean asko da.

Pisatu 7-15 egunetik behin, ez egunero.



Dieta batzuk oso murriztaileak dira. Errebote-efektua eta berriro loditzea eragin dezakete uzterakoan. Hobe da ohitura osasuntsuak hartzea, dagokizun pisua lortzen eta hartan mantentzen lagunduko dizutenak.