

# Jak szybko schudnąć – 35 łatwych sposobów na spalanie tłuszczu

---

Mnóstwo osób głowi się nad tym, jak szybko i skutecznie schudnąć. Kobiety najczęściej nie wiedzą, czym kierować się w walce z nadwagą. Dążenie do wymarzonej sylwetki kojarzy się najczęściej z radykalną dietą, głodówką oraz męczącymi ćwiczeniami fizycznymi.

Przez to większość ludzi popełnia błędy, które mogą uniemożliwić skuteczne zrzucenie wagi, ponieważ stosują jedynie wyżej wymienione metody.

Jednak na utratę kilogramów ma wpływ o wiele więcej różnych czynników, jak na przykład **stres, odpowiednia temperatura pomieszczenia czy ilość przespanych godzin**.

W naszym poradniku podpowiemy [co jeść żeby schudnąć](#) w sposób zdrowy i skuteczny, a także podpowiemy jakich trików użyć, żeby było to łatwe i przyjemne.

Udowodnimy, że dieta, samozaparcie oraz kilka skutecznych sztuczek potrafią czynić cuda.

**Warto wiedzieć:** *umiejętnie stosowane triki przyczyniają się do szybszej i bardziej efektywnej walki z nadwagą lub otyłością.*



## 1. Ćwiczenia

Zastanawiasz się jak szybko schudnąć bez wyrzeczeń i stosowania ścisłej diety?

Postaw na sport. Regularny trening i aktywność fizyczna (1) to niezastąpiony sposób na pozbycie się niechcianych kilogramów.

Ćwicząc możesz w bardzo krótkim czasie uzyskać wymarzoną sylwetkę, a ponadto **wzmocnisz kondycję fizyczną, poprawisz wydolność serca i zredukujesz poziom stresu.**

Idź na rower, rolki albo na basen. Każdy intensywny wysiłek działa na twoją korzyść. Jeśli chcesz wyrzeźbić mięśnie i pozbyć się tłuszczu, zacznij biegać i zapisz się na siłownię.

## 2. Ogranicz stres

Ludzie różnie radzą sobie z codziennym stresem (2). Wiele osób go po prostu zajada.

Pod wpływem różnych czynników sięgają po słodkie przekąski w celu ukojenia nerwów. Nie możesz do tego dopuścić.

**Warto wiedzieć:** *stres negatywnie wpływa na nasz metabolizm, zwalniając go, co prowadzi do nadmiernej produkcji tkanki tłuszczowej.*

### 3. Zmień swoje zwyczaje

Wiele osób zastanawia się, [jak schudnąć bez diety](#). Jest to jak najbardziej możliwe, wymaga to jednak paru poświęceń.

Najłatwiej zrezygnować z niektórych udogodnień, na przykład wejść schodami zamiast używać windy. Można również zastąpić przejazd autem szybką pieszą przechadzką albo jazdą na rowerze.

**Warto wiedzieć:** *taka zmiana nie tylko zmusza mięśnie do wzmożonej pracy, ale także pomaga spalać kalorie.*

### 4. Pamiętaj o nawodnieniu

Woda jest naturalnym sprzymierzeńcem w walce z kilogramami. **Ludzki organizm składa w 70 procentach z wody**, więc nie wolno zapominać o odpowiednim nawodnieniu.

Dzięki właściwościom wody reguluje się proces metaboliczny i wyptukiwane są toksyny oraz zbędne produkty przemiany materii.

Jedną z metod na skuteczne odchudzanie jest wypicie przed posiłkiem szklanki wody. Oszukując w ten sposób żołądek, zmniejszamy nasze łaknienie, ale także podkreślamy nasz metabolizm.

**Warto wiedzieć:** *odwodnienie prowadzi do uciążliwych zaparć, spowolnienia metabolizmu i innych dolegliwości, które mogą powodować podwyższenie wagi ciała oraz ogólne osłabienie.*

### 5. Wysypiaj się

Na stan organizmu ma wpływ wiele czynników. Odpowiednio długi sen (3) nie pozostaje bez znaczenia, jeśli chodzi także o naszą wagę.

Leptyna oraz grelina, potocznie nazywane "hormonem sytości" oraz "hormonem głodu", regulują łaknienie.

Okazuje się, że u osób niedosypiających wzrasta poziom greliny, natomiast spada poziom leptyny.

**Warto wiedzieć:** *brak snu prowadzi do uczucia głodu i znaczącego wzrostu apetytu, dlatego warto zadbać o spokojny, przynajmniej siedmiogodzinny wypoczynek nocą.*

## 6. Wybieraj żywność bogatą w błonnik

Błonnik (4), nazywany inaczej włóknem pokarmowym, to kolejna metoda na przyspieszenie perystaltyki jelit oraz metabolizmu, a tym samym na szybkie odchudzanie.

Nie jest to jego jedyna funkcja. Przede wszystkim błonnik ma właściwości absorbujące.

Spożywając produkty bogate w ten składnik, pokarm pęcznieje i wypełnia nasz żołądek, powodując poczucie sytości.

**Warto wiedzieć:** *trawienie produktów zawierających błonnik zajmuje większą ilość czasu, a tym samym przez dłuższy czas czujemy się najedzeni i nie mamy ochoty podjadać.*

## 7. Zapomnij o białym cukrze

Cukier (5) uznawany jest za głównego sprawcę otyłości. W przemyśle spożywczym do większości produktów dodawany jest cukier, dlatego należy z uwagą czytać etykiety kupowanych produktów.

Także na co dzień należy wystrzegać się sacharozy. [Jak schudnąć w tydzień bez wysiłku?](#) Unikaj słodkiej herbaty oraz kawy.

Zamiast cukru możesz dodać aromatycznych przypraw, takich jak:

- kardamon,
- wanilia,
- cynamon,
- imbir,

- goździki.



**Warto wiedzieć:** biały cukier można też zastąpić słodzikiem albo znacznie zdrowszym miodem, należy jednak zachować umiar.

## 8. Ogranicz spożycie soli

Sól ([6](#)) jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, mimo to jej nadużywanie może prowadzić do poważnych sytuacji.

Nadmiar soli nie tylko powoduje nadciśnienie, wyplukuje wapń, ale też zatrzymuje wodę w organizmie, przez co nasze ciało wydaje się napuchnięte i ociężałe.

Najlepszą metodą jest kontrola ilości spożywanej soli. Należy pamiętać, że sól dodawana jest też do większości produktów spożywczych w celach smakowych.

Najwięcej znajduje się w:

- fast foodach,
- chipsach,
- daniach mrożonych,
- wędlinach,
- przetworzonej żywności.



**Warto wiedzieć:** przy odchudzaniu powinniśmy ograniczyć się do jednej płaskiej łyżeczki soli dziennie.

## 9. Koniec z białą mąką

Białe pieczywo i różnego rodzaju makarony należy zastąpić zdrowszą, mniej kaloryczną alternatywą.

Chleb oraz bułki razowe można podawać na wiele niskokalorycznych sposobów, bez utraty walorów smakowych.

Na rynku pojawiły się także makarony ze zdrowszej, pełnoziarnistej wersji mąki, dzięki czemu nie musimy odmawiać sobie ulubionych potraw.

Ponadto mąka pełnoziarnista jest cennym źródłem:

- cynku,
- fosforu,
- magnezu,
- żelaza,
- witaminy B1 i B2.



**Warto wiedzieć:** *biała mąka zawiera dużo skrobi, która utrudnia przemianę materii i w przeciwieństwie do mąki pełnoziarnistej zawiera bardzo mało błonnika.*

## 10. Unikaj smażonych potraw

Zamiast smażenia na oleju postaw więc na gotowanie. Dzięki temu poczujesz się lekko i szybko zrzucisz zbędne kilogramy.

Poza gotowaniem, możesz wypróbować też potrawy duszone, gotowane na parze lub pieczone.

**Warto wiedzieć:** *dania smażone na oleju są ciężkostrawne i o wiele bardziej kaloryczne.*

## 11. Systematyczność posiłków

Zaplanuj swój dzień tak, by zawsze znaleźć czas na jedzenie o określonej porze.

Należy zwrócić uwagę na regularność następujących po sobie posiłków i być w tym konsekwentnym, biorąc pod uwagę zarówno kaloryczność, jak i obfitość przygotowywanego jedzenia.

W zależności od trybu życia, plan może wyglądać następująco:

- 8:00 śniadanie,
- 10:00 drugie śniadanie,
- 13:00 lunch,
- 15:00 obiad,
- 17:00 podwieczorek,
- 20:00 kolacja.



**Warto wiedzieć:** *jedząc mniejsze porcje, ale zawsze o tej samej porze, twój organizm przyzwyczai się do takiego harmonogramu i z czasem zacznie odczuwać głód wraz z nadejściem godziny posiłku.*

## 12. Lekkie kolacje

[Jak schudnąć 10 kg](#) ? Zaczynij przygotowywać sobie niskokaloryczne posiłki na kolację.

Wieczorami organizm człowieka pracuje na najwolniejszych obrotach, a zmęczenie i senność mają wpływ na szybkość spalania kalorii. Dlatego kolacja powinna być lekka, a równocześnie na tyle sycąca, żebyśmy nie odczuwali głodu.

Przed pójściem spać **powinniśmy unikać tłustych potraw**, fast foodów oraz niezdrowych przekąsek takich jak na przykład chipsy.

Dodatkowo kolacja nie musi być tak kaloryczna jak inne posiłki w ciągu dnia, ponieważ spada nasze zapotrzebowanie na energię. Idealne menu na wieczór może zawierać:

- pełnoziarniste pieczywo,
- chude gotowane mięso drobiowe,
- pieczoną rybę,
- sałatkę warzywną,
- chudy nabiał, np. jogurt naturalny.



**Warto wiedzieć:** *ostatni posiłek nie powinien zbytnio obciążać naszego żołądka, ponieważ trawienie przed samym snem może potrwać nawet do pięciu godzin.*

## 13. Nie omijaj posiłków

Błędem popełnianym przez wiele osób na diecie jest pomijanie posiłków i skupianie się na najobfitszym z nich, czyli na obiedzie.

Chcąc ograniczyć kalorie, rezygnują na przykład ze śniadania i czekają do pory obiadowej. Odbija się to jednak na ilości jedzenia, które zjadają.

Jeśli chcemy utrzymać figurę, niezbędne jest trzymanie się wcześniej ustalonego planu.

**Warto wiedzieć:** *omijając jeden posiłek, nadrabiamy jedząc więcej przy najbliższej okazji, w ten sposób przyswajamy więcej kalorii niż postanowiliśmy.*

## 14. Uważaj na podjadanie

Stodyczne i słone przekąski są największą zmorą osób próbujących zrzucić wagę.

Chęć podjadania jest często silniejsza niż nasza wola i mimo wszystko decydujemy się na pyszne, ale niezdrowe kalorie.

W zastępstwie można zaopatrzyć się w bardziej wartościowe słodkości.

Zamiast kalorycznych stodyczy i tłustych chipsów ziemniaczanych możemy spróbować:

- parę kostek czarnej czekolady,
- chipsy jabłkowe albo gruszkowe,
- wafle ryżowe,
- owocowy koktajl bez dodatku cukru,
- marchewka,
- musli z owocami,
- odrobina bakalii,
- soki warzywne lub z owoców.



**Warto wiedzieć:** *pierwszym krokiem powinno być pozbycie się z domu słodyczy i innych niepotrzebnych dla organizmu produktów.*

## 15. Nie pij alkoholu

Otyłość brzuszna jest poważnym i trudnym do zwalczenia problemem, więc [jak zrzucić brzuch](#)? Najlepiej zacząć od abstynencji albo drastycznego ograniczenia ilości spożywanego alkoholu (7).

Napoje alkoholowe są kaloryczne, a pod ich wpływem nie umiemy odmówić sobie wielu niezdrowych przysmaków i chętnie po nie sięgamy.

Ograniczenie alkoholu jest też świetną metodą [jak schudnąć z twarzy](#), ponieważ nadużywanie alkoholu wpływa na jej obrzęk.

**Piwo w szczególności pobudza apetyt**, a dodatkowo sprzyja odkładaniu się tłuszczu w organizmie z powodu skoków poziomu cukru i insuliny w trakcie konsumpcji.

Trzeba pamiętać też o tym, że ciemne piwo jest dużo bardziej kaloryczne od jasnego. W trakcie diety lepiej jest więc wybrać tę drugą opcję i ograniczyć się do jednego kufla.

Pijąc alkohol często zapominamy o zawartych w nich pustych kaloriach i przestajemy kontrolować wypitą ilość trunku.

Często wydaje się, że kolejny drink nie zrobi wielkiej różnicy, jednakże **jeden kieliszek czystej wódki to co najmniej 50 kalorii.**

Zatem [jak schudnąć z brzucha](#) i walczyć z tak zwanym "mięśniem piwnym"? Najprościej jest zostawić alkohol na specjalne okazje i ograniczyć tym samym ilość drinków.

**Warto wiedzieć:** *do drinków dodawane są słodkie likiery, soki lub napoje z syropem glukozowo-fruktozowym, co tylko podnosi ich poziom kaloryczności.*

## 16. Próbuj nowych smaków stopniowo

Nasze przyzwyczajenia żywieniowe, to coś, z czym będzie trzeba się zmierzyć. Jeśli uwielbiasz wszystko, co tłuste, kaloryczne i niezdrowe, ciężko będzie przestawić się na całkiem nowe menu.

Jeżeli na śniadanie zawsze jadałeś bułkę pszenną z masłem, żółtym serem oraz tłustym boczkiem, spróbuj stworzyć posiłek z podobnych produktów, dokonując jednak drobnych korekt.

Do takiej kanapki możesz użyć następujących produktów:

- bułki pszenno-żytniej,
- chudej wędliny drobiowej,
- sera niskotłuszczowego.



Jak widać, nawet bez alternatywy dla masła, wartość kaloryczna może spaść nawet o połowę bez wielkiego uszczerbku na walorach smakowych.

Z czasem przekonasz się, że nie tylko dania ociekające tłuszczem mogą być smaczne i sycące.

Powoli dodawaj do swojego jadłospisu **nowe produkty** i szukaj smaków, które sprostają twoim wymaganiom.

**Warto wiedzieć:** *drastyczna zmiana może zniechęcić cię do dalszej diety i zaprzepaści twoje szanse na smuklejszą sylwetkę. Zmiany wprowadzaj stopniowo.*

## 17. Szukaj zamienników dla ulubionych produktów

Kalorie ukrywają się w wielu produktach i czasem nawet nie podejrzewamy, jak bardzo podnoszą kaloryczność posiłków lub napojów.

- Pijesz kawę ze śmietanką? Koniecznie zamień ją na kawę z chudym mlekiem i nie dodawaj cukru.
- Zamiast płatków kukurydzianych na śniadanie wybierz owsiankę i dodaj dla smaku kilka truskawek.
- Biały ryż (8) zastąp naturalnym, podobnie z makaronem - zamiast białego wypróbuj makaron razowy.
- Dla śmietany w mizerii świetną alternatywą jest jogurt naturalny.
- Nie smaż warzyw! Mniej kaloryczne, a równie pyszne wyjdą odpowiednio przyprawione gotowane na parze.
- Zrezygnuj z panierowanych mięs, lepiej wybierzesz jedząc pieczoną rybę, która dostarczy ci też wielu zdrowych, niezbędnych dla organizmu tłuszczów z grupy omega.

**Warto wiedzieć:** *nie kupuj sztucznie słodzonych napojów, możesz dodać cytryny do wody mineralnej albo zrobić domowy sok z wyciśniętej pomarańczy.*

## 18. Nie jedz na mieście

Pod wpływem chwili i nieznośnego głodu można wpaść na pomysł udania się do restauracji albo zamówienia czegoś na wynos. Niestety nie wszystkie lokale posiadają w swoich kartach podaną ilość kalorii konkretnych dań.

Kierując się impulsem, możemy zamówić jedzenie, które przewyższy nasz limit dzienny kalorii, który sobie narzuciliśmy.

Znając nawet kaloryczność konkretnych produktów, trudno wyliczyć rzeczywistą wartość energetyczną dania.

Wiele zależy od sposobu przygotowania jedzenia i samej porcji, którą dostaniemy na talerz.

**Warto wiedzieć:** *jeśli chcemy wyjść na miasto i zjeść w restauracji, warto poznać wcześniej menu danego lokalu oraz dopytać kelnera o sposób przygotowania lub ewentualną zmianę składników.*

## 19. Przemyśl swoje zakupy i tygodniowy jadłospis

W wolnej chwili pomyśl, co przygotować do jedzenia w kolejnym tygodniu. Ze spokojem **zaplanuj zakupy**, sprawdzając kaloryczność produktów i wprowadzając ewentualne poprawki w swoim menu.

Zapobiegnie to spontanicznemu zakupowi artykułów spożywczych, których powinieneś unikać. Jak szybko schudnąć? Jeśli masz słabą wolę, nie zaglądaj do alejek ze słodkościami.

**Warto wiedzieć:** *wybierając się do sklepu, miej ze sobą pełną listę produktów, których potrzebujesz i nie rób żadnych odstępstw.*

## 20. Uważaj na niektóre owoce

Pyszne i pełne witamin owoce są niezastąpione w diecie człowieka. Choć wydają się świetną alternatywą dla słodyczy, to niektóre także zawierają duże ilości cukru i mogą być kaloryczne. Do najbardziej kalorycznych owoców należą:

- banany,
- ananasy,
- awokado,
- winogrona,
- czereśnie.

## 21. Pamiętaj o efekcie jo-jo

Widzisz pierwsze efekty odchudzania, a waga zaczyna spadać? Świetnie, tak trzymaj. To znaczy, że znasz odpowiedź na nasze pytanie: Jak szybko schudnąć?

Nie spoczywaj jednak na laurach i kontynuuj dietę oraz ćwiczenia.

Efekt jo-jo to powrót kilogramów po wcześniejszym schudnięciu. Dzieje się tak zazwyczaj po szybkim i drastycznym zrzućeniu wagi, które było efektem głodówek, powrotu do dawnych przyzwyczajęń kulinarnych lub zarzućeniem ruchu fizycznego.

Dieta i ćwiczzenia nie powinny być dla nikogo katorgą ani przymusem. Takie nastawienie niszczy motywację i zniechęca do zmiany swoich nawyków.

Utrzymanie wagi wymaga równie dużego zaangażowania, co zdrowe odchudzanie!

**Warto wiedzieć:** *wysiłek fizyczny i odpowiednie posiłki powinny wpisać się w nasz styl życia i stać się jego częścią.*

## 22. Mniejsze porcje, częstsze posiłki

Ogranicz swoje kalorie, ale staraj się jadać trochę częściej.

Dzięki tej metodzie przez cały dzień będziesz dostarczać energii swojemu ciału, a organizm będzie stopniowo spalał kalorie, nie doprowadzając do gromadzenia się tkanki tłuszczowej tak jak w przypadku zjedania większej porcji za jednym razem.

Najgorsze, co można zrobić, to zrezygnowanie z jednego posiłku i wynagrodzenie sobie tego większą ilością jedzenia w trakcie kolejnego.

Jedz mało, ale w regularnych odstępach czasu, a wkrótce twój żołądek przyzwyczai się do takiego rygoru i przyzwyczai się do mniejszych porcji.

**Warto wiedzieć:** *jedząc wielkie posiłki rozciągasz, a samo trawienie jest wówczas utrudnione i możesz odczuwać bóle brzucha.*

## 23. Kupuj świadomie

Czy często zdarza ci się robić nieprzemyślane zakupy? Najwyższa pora z tym skończyć.

Zacznij od sprawdzenia swojej lodówki. Okazuje się, że wiele błędów żywieniowych można uniknąć czytając etykiety kupowanych produktów.

Skorzystaj z kalkulatora kalorii i oblicz, ile kalorii dziennie spożywasz w jedzeniu.

W zależności od płci, wieku, trybu życia, **zapotrzebowanie dzienne wynosi od 2000 kalorii do ponad 3000.**

Kobiety mają mniejsze zapotrzebowanie na kalorie niż mężczyźni, natomiast praca statyczna, niewymagająca wysiłku fizycznego, również obniża nasze zapotrzebowanie.

Są to jednak normy określone dla utrzymania stałej wagi. Aby jak najszybciej schudnąć musimy ograniczyć ilość kalorii.

Sięgając po produkty zastanówmy się, czy artykuły spożywcze są pełnowartościowe i nie stanowią źródła pustych, niepotrzebnych nam kalorii.

Pamiętaj, odchudzaj się z głową i dostarczaj ciału energii w postaci zdrowych produktów.

Poza kaloriami zwracaj uwagę na ilość tłuszczu oraz węglowodanów. Jeśli masz możliwość, **wybieraj produkty odtłuszczone i bez dodatku cukru.**

**Warto wiedzieć:** *dobłą metodą jest spisywanie z etykiet przeciętnej wartości energii i przygotowywanie dziennego jadłospisu. Wówczas kalorie możesz mieć pod kontrolą.*

## 24. Jedz wolniej

Nasz żołądek połączony jest nerwami, z mózgiem.

Żuj dokładnie i potykaj powoli kolejne kęsy. To nie tylko pozwoli twojemu żołądkowi na odczucie wypełnienia, ale zaczniesz doceniać też przygotowane jedzenie.

**Unikaj posiłków przed telewizorem**, kiedy w zamyśleniu przestajesz kontrolować sposób, w jaki zjadasz jedzenie.

Taka sytuacja może doprowadzić do szybszego żucia, a także spożycia większej ilości jedzenia i przejedzenia.

**Warto wiedzieć:** *jedząc, żołądek wysyła sygnały, które docierają do ośrodka sytości w podwzgórzu po około 30 minutach. Dlatego świetnym pomysłem jest powolne spożywanie posiłków.*

## 25. Nie przejadaj się

Kolejnym krokiem jest nauka, kiedy posiłek należy zakończyć. Nie zmuszaj się do dokończenia posiłku, jeśli czujesz się już syty.

**Przejedzenie jest twoim wrogiem.** Organizm w naturalny sposób wyczuje, kiedy będzie mieć wystarczająco dużo przyswojonego pokarmu.

Jak szybko schudnąć? Słuchaj swojego ciała i kieruj się jego wskazówkami. Lepiej jest zjeść mniej niż za dużo.

**Warto wiedzieć:** *przejedzenie ma wpływ na szybkość trawienia oraz metabolizm. Uczucie ciężkości na żołądku na pewno ci nie pomoże.*

## 26. Zrezygnuj ze słodzonych napojów

Cola i napoje owocowe kuszą swoim smakiem. Są jednak jednym z najbardziej tuczających, kalorycznych produktów.

Producenci dodają do nich duże ilości cukru, a ponadto niezdrowych wzmacniaczy smaku. Zamiast tego wybieraj wodę mineralną (*niegazowaną*), niesłodzoną herbatę, a nawet kawę.

Kofeina bowiem ma właściwości odchudzające, gdyż znacznie przyspiesza metabolizm.

**Warto wiedzieć:** *jeśli jednak masz ochotę od czasu do czasu na słodki napój, wybierz jego wersję dietetyczną.*

## 27. Metoda małego talerza

Przygotowując posiłek podawaj go na małym talerzu. Jest to psychologiczny trik, który skutecznie oszukuje mózg i ludzką percepcję.

Dzięki temu organizmowi wydaje się, że spożywa taką samą porcję jedzenia co zwykle. W ten sposób można ograniczyć ilość przyswajanych kalorii.

**Warto wiedzieć:** *nawet mała porcja jedzenia podana na mniejszym talerzu, wydaje się dla nas optycznie większa.*

## 28. Mięso a dieta

Mięso jest ważnym składnikiem odżywczym dla naszego organizmu, a ponadto często stosowane jest w różnego rodzaju dietach odchudzających.

Chude mięso zawiera niewielkie ilości kalorii, a do tego jest bardzo sycące, dzięki czemu nie masz ochoty na podjadanie.

Mięso skutecznie zaspokaja głód, a podawane może być na wiele różnych sposobów. Najlepszym z nich jest gotowanie, pieczenie lub grillowanie.

Najlepsze rodzaje dietetycznych mięs:

- chudy drób,
- ryby,
- chuda wołowina,

- owoce morza.



**Warto wiedzieć:** *unikaj smażonych potraw mięsnych, a także bardzo tłustych kawałków. Wybieraj mięso chude.*

## 29. Zakręć kaloryfery

Najbardziej komfortowa temperatura dla naszego ciała to **od 23 do 25 stopni Celsjusza**.

Sprytną metodą na chudnięcie bez wielkiego wysiłku jest zmniejszenie temperatury w mieszkaniu.

Zakręć kaloryfer w swojej sypialni, okryj się ciepłą kołdrą i idź spać.

**Warto wiedzieć:** *niższa temperatura sprzyja gubieniu kilogramów, zmuszając ciało do szybszego spalania tłuszczu.*

## 30. Sałatka na przystawkę

Nie bez znaczenia pozostają przystawki. Możesz sobie na to pozwolić, wybierając niskokaloryczną sałatkę z warzyw.

Żołądek wypełni się warzywami, a ty zjesz mniej dania głównego. Najprostszą sałatkę możesz przygotować z:

- sałaty,
- pomidorów,
- sera o niskiej zawartości tłuszczu,
- oliwy z oliwek.



## 31. Nieskuteczna głodówka

Absolutnie przestań stosować głodówki. Nie tylko są niezdrowe i nie przynoszą wymiernych korzyści, ale także mają wpływ na efekt jo-jo.

*Ciało potrzebuje energii i wielu ważnych składników odżywczych, które należy dostarczyć w pokarmie.*

**Warto wiedzieć:** *jedząc rozsądne ilości jedzenia jesteś w stanie zapewnić sobie wszystkie niezbędne mikroelementy i witaminy bez negatywnego wpływu na wagę.*

## 32. Ćwiczyć możesz wszędzie

Jeśli pracujesz przy biurku, wiesz jak ciężko zrzucić nadmiar tkanki tłuszczowej.

Okazuje się, że możesz ćwiczyć także w pracy, a także na przystanku albo podczas zakupów.

Zastanawiasz się [jak schudnąć z ud](#)? Siedząc na krześle napinaj i rozluźniaj naprzemiennie mięśnie ud i łydek.

**Warto wiedzieć:** *postaraj się, żeby ćwiczenia te trwały seriami, najlepiej po 10 powtórzeń kilka razy dziennie.*

### 33. Determinacja

**Nie poddawaj się, bądź wytrwała.** Nie pozwól, żeby małe potknięcia zniechęciły cię w walce z kilogramami. Jak szybko schudnąć?

Nie przerywaj ćwiczeń, ustal sobie szczegółowy plan diety i panuj nad przyjmowanymi kaloriami.

Pamiętaj, mały błąd nie może przeszkodzić ci w dążeniu do idealnej sylwetki.

### 34. Wybieraj nabiał niskotłuszczowy

Lubisz mleko? Kup produkt o niskiej zawartości tłuszczu.

- Unikaj mleka 3,5% oraz tłustych śmietanek (30%).
- Nie jedz słodkich jogurtów z dodatkiem cukru, dobrą alternatywą jest jogurt naturalny.
- Przy wyborze nabiału kieruj się przede wszystkim ilością tłuszczu i cukru.

### 35. Przepisy wegańskie i wegetariańskie

Bezmięsna dieta może być tłusta, ale wiele przepisów pozwala skutecznie schudnąć.

Opierają się one na warzywach, zbożach oraz owocach, a w przypadku diety wegetariańskiej także na jajach i nabiale.

**Warto wiedzieć:** *dania wegetariańskie udowadniają, że potrawy bezmięsne i niskokaloryczne mogą być smaczne i sycące.*