

dobry
dietetyk®

Urlop na diecie





Wypoczywaj aktywnie - kontroluj ilość kroków w ciągu dnia. Staraj się wykonać ich powyżej 10 tysięcy.



Staraj się unikać słodkich napojów i przekąsek.



Spożywaj 4-5 posiłków dziennie co 3-4 godziny nie podjadając nic pomiędzy posiłkami.



Owoce spożywaj jedynie po posiłkach.



Warto próbować regionalnych specjałów, jednak uważaj na dania tłuste, słone i smażone oraz słodkie. Warto także unikać produktów mącznych, a także białego pieczywa.



Odczekaj 15 minut nim zdecydujesz się na dokładkę.



Przez cały dzień pij wodę, najlepiej małymi porcjami.



W każdym posiłku zadbaj o warzywa. Zaczynij od nich posiłek.



Na ile to możliwe unikaj alkoholu, szczególnie kolorowych drinków z kolorowymi napojami.