

4 Kroki do odchudzającego śniadania

Podobno śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Dowiedz się czy to prawda i jak przygotować sobie śniadanie, dzięki któremu schudniesz.

Nie przychodzi Ci do głowy żaden pomysł na śniadanie? Wolisz odpuścić sobie śniadanie? Nie chce Ci się z rana jeść? Nie masz czasu zjeść porządnego śniadania? Widzisz prawa jest taka, że śniadanie jest bardzo, ale to bardzo ważnym posiłkiem dnia. Czytałem kiedyś o badaniach, które dowodziły, że 80% osób, które schudło i udało im się utrzymać nową wagę, je śniadania każdego dnia. To znaczy, że jedzenie śniadania jest jednym z kluczowych czynników, dzięki którym schudniesz.

Pokażę Ci teraz kilka ważnych czynników, które przemawiają za tym, żeby jeść śniadanie:

1 Mieszanka to najlepszy pomysł na śniadanie

Bardzo często, kiedy jemy śniadanie popełniamy zasadniczy błąd. Błąd polega na tym, że jemy jedzenie tylko z jednej grupy składników odżywczych. Przykładowo płatki z mlekiem nie napełniają tak do końca żołądka i dość szybko po takim śniadaniu chce Ci się znowu jeść. Dlaczego więc nawet po zjedzeniu dużej miski płatków kukurydzianych z mlekiem wciąż czujesz się głodny?

Widzisz potrzebujesz białka i orgiazm się tego domaga. Czyste białko z jajek albo chudego mięsa dodatkowo do płatków – pozwoli Ci się nie tylko najeść, ale da dłuższe uczucie sytości. Więc jeśli jesz często płatki, to koniecznie dorzuć do tego jakieś białko, żeby organizm miał z rana to co potrzebuje.

Mało tego. Kiedy dajesz swojemu orgiazmowi białko, to ten przyspiesza metabolizm, aby je przetrawić, dzięki czemu od samego rana Twój organizm nastawiony jest na spalanie kalorii, a nie na ich gromadzenie. Jeśli nie zjesz z rana śniadania, to będzie wręcz odwrotnie. Organizm otrzyma sygnał, że trzeba gromadzić tłuszcz i Twój metabolizm znacznie zwolni.

Nie zapominaj też o błonniku, który przyspiesz trawienie i pracę układu pokarmowego.

Najlepiej zmieszaj błonnik z białkiem. Błonnik wspomaga układ trawienny tak, więc dodatkowo jeszcze dostaniesz „kopa” do szybkości działania metabolizmu. Oprócz tego jeszcze taka kombinacja węglowodanów białek i błonnika pozwoli Ci utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi (ważne dla cukrzyków).

Upewnij się też, że węglowodany, które jesz pochodzą z prawidłowego źródła. Pełnoziarniste pieczywo, powinno zastąpić białe pieczywo w twojej diecie i wszelkiego rodzaju ciastka itp. Pełnoziarniste produkty dłużej się trawią a przez to dłużej czujesz sytość po posiłku i nie chce Ci się jeść.

Podsumowując

Dobry *pomysł na śniadanie* to łącznie kilku składników pokarmowych. Węglowodany, białka i błonnik, zawsze powinny znaleźć się u Ciebie na talerzu. Dłużej będziesz czuć sytość a twój metabolizm szybciej spali kalorie.



2. Czy to błąd pić herbatę lub kawę z rana?

Zawsze z rana pijesz kawę albo herbatę? Nie ma w tym nic złego. Jednak koniecznie musisz dodać do tego jeszcze wodę. Po całej nocy, Twój organizm naprawdę jest odrobinę odwodniony. Samo wypicie herbaty nie załatwi sprawy. Z tego, co wiem powinno się w ciągu godziny po przebudzeniu wypić przynajmniej pół litra wody. Dla jednych to dużo, ale gwarantuję Ci, że po czasie przyzwyczaisz się i nie będzie to problemem.

Odpowiednie „nawodnienie” ciała sprawia, że funkcjonuje ono prawidłowo a Ty czujesz się lepiej. Pomaga też w chudnięciu, dlatego że odwodnione ciało zmniejsza swój metabolizm.

3. Niech to będzie proste

Jeśli z masz naprawdę nie masz czasu, to zadbaj, o to aby nie ulec pokusie i nie jeść jakichś drożdżówek czy innych przekąsek na szybko. Planuj z wyprzedzeniem, co zjesz rano. Przygotuj sobie zestaw śniadaniowy tak żeby od razu można było go zjeść. Rano nie będziesz mieć czasu i głowy do myślenia o jedzeniu, więc musisz dmuchać na zimne. Możesz np. przygotować sobie wieczorem kanapki i ugotować na twardo jajko, które będzie dobre do jedzenia przez kilka dni.



4. Użyj sprytu

Często ludzie, którzy nie jedzą śniadania narzekają, że nie chce im się po prostu jeść z rana. Zwyczajnie nie są głodni i tyle.

Jest na to sposób.

Zrób sobie koktajl. Łatwo się go trawi jest odżywczy i pełen witamin, które uregulują twój układ pokarmowy.

Dalej nie chce ci się jeść? Być może problem w tym, że jesz za dużo wieczorem? Późne przekąski i posiłki psują Twój metabolizm i sposób odżywiania. Jeśli już musisz zjeść coś przed snem upewnij się, że to najmniejsza przekąska w ciągu dnia.

Podsumowując!

Trzeba mieć pomysł na śniadanie, jeśli chcesz schudnąć.

Śniadanie jest bardzo, ale to bardzo ważnym posiłkiem w ciągu dnia. Szczególnie ważne jest, aby składało się z wszystkich najważniejszych składników pokarmowych.

Błonnik węglowodany i białko sprawia, że już od rana Twój organizm dostanie to, czego potrzebuje i zacznie działać prawidłowo. Mało tego dzięki dobremu śniadaniu Twój metabolizm od razu wskoczy na piąty bieg i będzie działał najbardziej wydajnie.

Do dzieła. Najlepiej teraz przygotuj sobie śniadanie na jutro. Mogą to być płatki kukurydziane i dodatkowo jeszcze jajko na twardo. Albo kanapka z chleba razowego z jajkiem na twardo i chudym mięsem.

Po więcej tego typu porad zapraszam na mój blog: [Blog o Odchudzaniu](#)

Author: Piotr Kowalski

Article downloaded from page eioba.com