

Vékonyabb és egészségesebb szeretne lenni? A dietetikus tippeit és étrendjét követve megszabadulhat a pluszkilóktól!

A szakértő tanácsai

- 1 Keresse fel háziorvosát, hogy egy alapos vizsgálaton kiszűrhesse esetleges lappangó betegségeit, és hogy megbeszélhesse vele a teendőket, illetve a rendszeres kivizsgálások időpontját. Ha dietetikai skatánásadásra jelentkezik be, mindig ellenőrizze a szakembert (pl.: dietetikai diploma, kamarai tagság).
- 2 Vonja be diétájába a barátait, ismerőseit, családját is. Kérje támogatásukat a siker eléréséhez. Ne hagyja lebeszélni magát, hiszen az egészség a legfontosabb!
- 3 Először mérje fel a diétikussal, hogy mekkora a még reális, azaz betartható testsúlycsökkenés mértéke. Sajnos az évek alatt felszedett pluszkilókat nem lehet hirtelen, felelőtlenül és következmények nélkül leadni. Fontos a fokozatos fogyás.
- 4 Legalább 3-4 nappal előre készítse el az étlapot, és csak ahhoz vásároljon. Vigye magával a bevásárlólistát, és ne térjen el tőle. Gondoljon arra, hogy ami nincs ott a hűtőben és a kamrában, azt megenni sem lehet.

A TÚLSÚLY VESZÉLYEI

Az elhízás egészségügyi kockázatai igen magasak. Cukorbetegség, szív- és érrendszeri megbetegedések, magas vérnyomás – ez csak néhány a szövődmények közül...



Fogyjon velünk!

SOMOGYI-KOVÁCS ANITA DIETETIKUS SOK HASZNOS TANÁCSOT AD A FOGYÁSHOZ, ÉS EGY MINTAÉTRENDET IS ÖSSZEÁLLÍTOTT A KARCSÚSODNI VÁGYÓKNAK.

- 5 Az első-második bevásárlásnál böven szánjon időt arra, hogy elolvassa, pontosan mi is van abban a termékben, amelyet meg kíván venni. Főleg az energia-, zsír-, szénhidrát- és a cukortartalomra figyeljen, és hasonlítsa össze az egyes termékeket.
- 6 Az étrendváltoztatás első hete után már elkezdheti a mozgást. Amennyiben szükséges, keressen fel egy gyógytornászt is! Jelentős súlyfelesleggel ugyanis nem szabad ugrálni, mert lehet, hogy az több kárt okoz, mint amennyit használ.
- 7 Előfordulhat, hogy kilókban is mérhető eredmény csak az első hónap után jelentkezik. Legyen tehát türelmes – higgye el, az eredményért cserébe megéri!
- 8 Szigorúan tilos koplalni, huzamosabb ideig 1000 kalória alatti étrendet követni, 1 hónap alatt a testsúly 10 százalék leadni, ellenőrzés nélkül fogyasztószereket szedni.
- 9 Mindig az elhatározás a legfontosabb. Ha tartja magát a kitűzött célhoz, sikerül is azt megvalósítani.



SOMOGYI-KOVÁCS ANITA
DIETETIKUS

MINTAÉTREND Figyelem!

A mintaétrend kizárólag egészséges túlsúlyosok számára megfelelő. Ha táplálkozással összefüggő betegsége van, kérje ki kezelőorvosa, dietetikus véleményét arról, hogy miként lehet önnek is megfelelővé alakítani a menüt.

FONTOS: minden étkezéshez igyon meg egy nagy pohár vizet!
(Az adagoktól és a zsiradék felhasználástól függően kb. 1400-1500 kcal/nap, 160-180 g szénhidrát/nap)

Hétfő

R: citromos zöld tea, 1 db light háromszög-sajt, 1 db 50 g-os korpás kifli, uborka

T: 1 db 100-150 g-os alma
E: tökfőzelék (joghurttal, teljes kiőrlésű liszttel habarva), főtt tojás
U: 3 kocka étcsokoládé (max. 20 g)
V: 1 tányér halászlé, 1 kis szelet félbarna kenyér

Kedd

R: citromos zöld tea, 1 db virsli, mustár, 1 db 50 g-os korpás zsemle, 2 db piros retek
T: 1 db 100-120 g-os körte
E: 1 db grillezett csirkecomb, gombás barna rizs
U: 1 db 23 g-os Túró Rudi
V: 1 tányér paradicsomleves 2 ek reszelt sovány sajt, 1 szelet (50 g) félbarna kenyér

Szerda

R: citromos zöld tea, túrókrém (3 ek zsírszegény túróból és 1 ek kefirből), 1 db 50 g-os korniszp, 1 db 50 g-os paprika
T: 2 db kiwi
E: kis adag paprikás krumpli, nagy adag (tejföl nélkül!) uborkasaláta
U: egy tenyérnyi sült tök
V: zöldségleves, 1 szelet (50 g) félbarna kenyér ráolvasztva 20 g light mozzarella sajt

Csütörtök

R: citromos zöld tea, 1 doboz kefir, 4 szelet korpás Abonett
T: 3-4 db szilva
E: zöldbabfőzelék (joghurttal, teljes kiőrlésű liszttel habarva), natúr módon elkészített máj
U: 1 kis müzliszelet (max. 20 g-os)
V: kefirres francsaláta, 1 szelet (50 g) félbarna kenyér

Péntek

R: citromos zöld tea, 30 g sonka, 1 db 50 g-os magos kifli, 1-2 db paradicsom
T: 1 db banán
E: nagy adag tonhalas jégسالáta
U: 5-6 db sült gesztenye
V: májgulaszkaleves, 1 szelet félbarna kenyér



Szombat

(Könnyítő nap, fizikai munkát ne végezzen, és igyon meg legalább 2 liter vizet!)
R: citromos zöld tea, 1 db nagy paradicsom, 2 vékony szelet (50 g) Graham-kenyér, 30 g light mozzarella sajt
T: 1 db paradicsom, 1 vékony szelet (25 g) Graham-kenyér
E: 1 db nagy paradicsom, 2 vékony szelet (50 g) Graham-kenyér, 40 g light mozzarella sajt
U: lásd tízórai
V: lásd reggeli

Vasárnap

R: citromos zöld tea, 1 db lágy tojás, 1 szelet (50 g) félbarna kenyér, újhagyma
T: 1-2 db mandarin
E: húsleves zöldséggel, főtt csirkemell, finomfőzelék (joghurttal, teljes kiőrlésű liszttel habarva) vagy párolt mexikói zöldségköret
U: túrókrém (3 ek zsírszegény túróból és 1 ek kefirből) kissé sósan vagy édesen, ízlés szerint
V: 150 ml natúr joghurt, 4 szelet korpás Abonett

(Az étkezések rövidítései: R: reggeli, T: tízórai, E: ebéd, U: uzsonna, V: vacsora)

MÉG TÖBB TANÁCS

↓
+ Először hagyja abba a cukor és a méz használatát, helyette próbálja ki a mesterséges édesítőszerket. Édesítményeket lehet enni – de csak mértékkel. Cukor-

alkoholok, poliolk nem javasoltak.
+ Második lépésként csökkentse felére a vacsora mennyiségét, míg a vízfogyasztását emelje meg.

+ Ekkor kezdődhet a rendszeres mozgás bevezetése.
+ Cserélje le a rántott húst, halat, zöldséget, sajtot a natúr változatokra.

+ Figyeljen oda arra is, hogy a növényi olaj ugyanolyan magas kalóriatartalmú, mint az állati zsír, ugyanúgy is szívódik fel, viszont nem tartalmaz koleszterint.