

KLUB KRÁSNÝCH KUDLANEK - HUBNUTĚ I.

Čtvrtek, 07 srpen 2007

Tak jsem si po dlouhý době ukládala, že bych s těma plíživěma kilama měla zas něco dělat... Ech, teorii mám zmáklou, ale praxe - ta drobátka pokulhává. Problém je, že kdy se začnu omezovat v jídle, tak mám po pár dnech sliny jak Pavlovův pes, i když jen vidím rohlík na strouhanku.

Zkusím se tedy podlit o zkušenosti - když už nic jiného, třeba se zasmějete anebo ukládknete, že i vám se něco podobného stalo. A pokud ne, tak hrozně závidím... Rozhodla jsem se:

- ráno nebudu pít kafe - stejně jsem si akorát opatřila pusku a pak jsem zhltila první croissant, kterej jsem cestou do práce potkala.

- Budu si dělat bylinkový čaj a snídat polysacharidy. (Fuj, už to slovo samo o sobě zní hnusně - takže - slovo neboli celozrně pečivo. No, to by bylo, jenže je třeba poznat správný druh. Ano, jistě, nejlépe by bylo si to sám upéct, ale ruku na srdce, kdo z nás na to má čas? Je tedy potřeba vybrat pečivo nejen tmavé (pozor, hodně to barví!), ale pokud možno s různými zrníky na povrchu i uvnitř. Já osobně mám raději chleba než pečivo, proto tebe snídám, co vypadá a váží jako cihla - tmavý, slunečnicový, někde se jmenuje Fit nebo tak něco.

- Kdo chce, může snídat i sladké, mám nejlepší zkušenost s celozrnnými dobrotama z Country Lifu. Ale každému si můžete vybrat podle své chuti, nejdělejte se mi na tom zdát právě to, že vám jídlo musí chutnat, jinak je k ničemu.

- Dále můžete snídat ovoce - ovšem ne každý aludek to snáší. Kupříkladu se doporučují jablka a fakt nemějte. A naopak můžete lajno pomeranče - doporučuju vyzkoušet. Kdo má aludek opravdu choulst dá si banán. Ovšem pak počítejte s tím, že k tomu už opravdu jen jogurt, protože banán je ze všeho ovocem nejkaloriější.

- Co se čajů týče - už sám název bylinkový čaj má odpuzuje - dámy prominou. Každý si to musí vyzkoušet; já zjistila, že nejlépe chutná Roiboos, třeba ochucený. Anebo pokud ovocný, tak od dobrých značek, a ne smetě za pár korun obarvené ibičkem. Shrnu snídani a přidám pár příkladů:

- Celozrný toast s máslem (margarin nedoporučuji, ať má větší množství kalorií, není zdravý), jablko, bylinkový čaj.

- Jogurt s müsli (nejlépe domácím - abychom věděli, co v něm je - v kupovaném bývá spousta cukru a nežádádka i tuku) a ovocem - třeba mandarinka, pokud nechcete pít čaj, můžete si také dát "mleku" s mlékem - ovšem nejvíce polotučným; kdo potřebuje kávu, dá si kávu - na dietu to vliv nemá, je bez kalorií. Jak dál? Co k svačince, obědu a dalšímu jídlu? Napište i vy, svoje zkušenosti s hubnutím; to by bylo, abychom nedaly dohromady něco správného, co zvládnou i mlsné kudlanky.

Mimo jiné - a to určitě víte, je velmi důležité pitný režim. Kdyžby jeden měl vypít doporučené tři litry denně, to aby si plánoval (a že to děláme!) den podle mapy místních záchodů! Pokud nemám schůzky, piju v kanceláři různé čaje a vody - nejlépe bez bublinek. Pokud mám pochůzky, musím to omezit. Což pak má za následek, že mám veškeré živiny, piju, piju a pak chodím čekat v noci, občas i kolísám úplně nakonec - kdo nezná aspoň příbližné výživové hodnoty potravin, měl by si pro začátek opatřit tabulky... Anž se žijí, "všechno zapsat a budete ekvapeni" - ale přiznám se, že jsem to nikdy nedokázala.

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila

Dočtete se spousta ekvapujících faktů o tom, co je více a co méně kalorické a časem vám to přejde do krve a budete se stravovat zdravěji "tak jak mimochodem". Takže, rozumnému stravování zdar! Za Klub Krásných Kudlanek - Kamila