

JE TO PĀECI TAK JEDNODUCHĀ% ...

ĀEtvrték, 20 Āervenec 2017

VYZKOUŠENO!!! 14 známých trikĀ, jak zhubnout! Vyzkoušeli jsme za vás! Znáte to - ze všech stran se jen hrnou zaruĀené nápady a triky, jak rychle zhubnout. Ale jak poznat, kterým radám lze vĀĀ™it? I kdyĀ¾ na kaĀ¾dého funguje nĀco jiného, i tak se vám mĀĀ¾ou následující nápady tĀ™ebas hodit.(No, tohle vám posílá Greta, já si to všechno pĀ™edstavila, a zhubla bych asi jedinĀ smíchy...)

Tip #1: VODA 15 aĀ¾ 20 minut pĀ™ed kaĀ¾dým jídlem vypijte sklenici vody. Voda by mĀla zaplnit Āaludek, a tím pádem s tolik nesní. Jak to funguje: Voda mĀ sice naplnila, ale jen tak na 10 minut. RozhodnĀ jsem nesnĀdla ménĀ, neĀ obvykle. JestliĀ¾e jsem ale pila kaĀ¾dou hodinu, menší porce mi nevadily. Rozhodnutí: Funguje, ale musí se pít vĀtší mnoĀ¾ství a velice pravidelnĀ.

Tip #2: AROMATERAPIE KdyĀ¾ ĀlovĀk vaĀ™í a stojí celý den u plotny, tak uĀ¾ tak moc chuĀ a hlad ani sám nemá jídla mĀĀ¾e zmást mozek, Ā¾e si myslí, Ā¾e uĀ¾ tĀlo jedlo a Āaludek je plný. Z toho dĀvodu aromaterapisti doporuĀuje jablek, máty nebo vanilky. Jak to funguje: NĀkterá vĀnĀ funguje více, nĀkterá ménĀ, kaĀ¾dopádnĀ po cca pĀl hodinĀ s hlad vrátí a je ještĀ silnĀjší neĀ¾ pĀ™ed tím. Rozhodnutí: Nefunguje. Tip #3: MÍSTO JÍDLA VYĀEISTI

KdyĀ¾ si vyĀistíte zuby, tak mozek dostane instrukce, Ā¾e uĀ¾ je po jídle. Mentol z pasty navíc nepodporuje vytváĀ™ení dalších chuti. Jak to funguje: PĀ™ekvapivé opravdu funguje, I kdyĀ¾ není relane si Āistit zuby 10x dennĀ.

Ovšem chutĀ na jakékoli jídlo, svaĀinku Āi podobnĀ zahanece nudy to opravdu na min hodinu zastaví. Navíc veĀer jsem nauĀená Ā¾e ĀištĀ ní zubĀ znamená konec dne. Rozhodnutí: Funguje. Tip #4: JEZTE VE STOJE HodnĀ dietologu doporuĀuje – stáním se pálí víc kalorií a ĀlovĀk se cítí plný dĀ™íve a sní ménĀ. Jak to funguje: Opravdu j snĀdla ménĀ, ale ne Ā¾e bych uĀ¾ nemĀla hlad, Āi chuĀ, ale proto, Ā¾e mĀ uĀ¾ nebavilo stát s talíĀ™em. Rozhodnutí: Funguje, ale z jiného dĀvodu, neĀ¾ je doporuĀováno. Navíc, kdyĀ¾ se stojím, Āaludek je plnĀ uvolnĀný a není stlaĀen, jak se sedí, takĀ¾e mĀ pĀ™ekvapuje, Ā¾e to má mít na hubnutí a menší spotĀ™ebu vĀbec nĀjaký vliv. Tip #5: D

PĀĪBOR OBRĀCENĀš KdyĀ¾ drĀ¾íme pĀ™íbor obrácenĀ, budeme jíst pomaleji a tudíĀ¾ ménĀ. Jak to funguje: Jsem pr ani vidliĀka v levé ruce Āi Ā¾íce v pravé mi vĀbec nevadila. Rozhodnutí: Nefunguje. Tip #6: ZMĀŠĀĚTE BARVY Ze Āi modrá barva není spojována s jídlem a tak pouĀíváte-li tyto barvy pĀ™í servírování, sníte toho ménĀ. Modrý ubrus, zelené talíĀ™e a pod. Jak to funguje: Samu mĀ pĀ™ekvapilo, Ā¾e jsem nebyla schopna dojíst ani talíĀ™. Navíc si vzpomínám,ze jsem jednou udĀlala fantastický tvarohový desert (který pravidelnĀ nevydrĀ¾el ani par minut) s pĀ™ídáním pĀknĀ modrého potravinĀĀ™ského barviva a Ākoli kromĀ barvy byl chuĀřovĀ úplně stejný, nikdo ho jíst nechtĀl. Rozhodnutí: Funguje.

Tip #7: JEZTE V PĀĪTMĪ Bude-li se jíst v pĀ™ítmí, nevidíte, kolik toho zbývá na talíĀ™i a skonĀíte kdyĀ¾ budete plní nebudete se zbyteĀnĀ pĀ™ejídat. Jak to funguje: PĀ™ítmí pĀsobilo velice pĀ™íjemné, opravdu jsem jedla pomaleji a byla plná. Rozhodnutí: MĀĀ¾e fungovat, ale nejspíš z jiného dĀvodu neĀ¾ doporuĀeno. Tip #8: JEZTE JÍDLA, CO SE TRĀVÍ DÉLE Jídla co mají stejný obsah kalorií mĀĀ¾ou být rozlišná v tom na,jak dlouho váš zaplní. Vejce, celozrnný chléb, vydrĀ¾í v Āaludku déle neĀ¾ tĀ™eba ovesné vloĀky. Jak to funguje: Po vloĀkách jsem mĀla hlad uĀ¾ ale po omeletĀ jsem v klidu vydrĀ¾el abez hladu aĀ¾ do obĀda. Rozhodnutí: MĀĀ¾e fungovat, záleĀ¾í na jedinci.

Tip #9: JEZTE VE SPOLEĀEENSKĀM OBLEĀENĪ KdyĀ¾ jste obleĀeni do veĀerních šatĀ, budete jíst pomaleji, opatrĀji, budete si dávat na vše pozor. Navíc tĀsnĀ veĀerní šaty moc nedovolí se pĀ™ejídat. Jak to funguje Funguje. VeĀeĀ™e v drahých veĀerních šatech zpĀsobuje starosti, Ā¾e se zašiním pĀ™í kaĀ¾dém soustĀ ĀlovĀk sedí narovnaný a zpĀ™íma a jí velice opatrĀ. Jako výsledek jsem snĀdla strašnĀ málo, ale hlad jsem pak nemĀla. Rozhodnutí: Funguje, ale kdo se má poĀ™ád pĀ™evlékat. Tip #10: PĀĪ HLADU SNĀSZTE DVA KOUSKY ĀEE ĀEOKOLĀDY Rada: V malém mnoĀ¾ství tmavá Āokoláda dodá energii, zaĀene hlad a nepĀ™ibírá se po ní. Jak to funguje VýbornĀ funguje hlavnĀ veĀer. Tmavá Āokoláda (70% kakaa a výše) opravdu sniĀuje pocit hladu na nejménĀ hodinu. ObzvlášĀ¾ kdyĀ¾ si nakrĀjím kaĀ¾dý ĀtvereĀek na 4 malé kousky, vydrĀ¾í dlouho. a mám pocit, Ā¾e nĀco Rozhodnutí: Funguje. Tip #11: AKUPUNKTURA Podle akupunktury hlavní bod, který zabrání chuti a hladu leĀí mezi horním rtem a nosem. KdyĀ¾ se tam budete masírovat, Āi tlaĀit, mĀlo by to zahnat hlad. Jak to funguje: KromĀ unavených prstĀ se mi nestalo vĀbec nic. Rozhodnutí: Nefunguje. Tip #12: KAĀ½DĒ JÍDLO SI DĀŠLTE NA POLOVINU KaĀ¾dé jednotlivé jídlo se rozdĀlí na dva talíĀ™e. Jedna polovina je na teĀ, druhá na pozdĀji. ĀelovĀk nemá jen 3 jídla dennĀ, ale šest a nemusí si dĀlat starosti se svaĀinou. Jak to funguje: Funguje výbornĀ, I kdyĀ¾ kaloricky pĀ™íjem se omezuj dost tĀĀ¾ko. Ovšem, jí se kaĀ¾dé dvĀ hodiny a ĀlovĀk tak nemá hlad ani chutĀ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

KAĀ½DĒ SOUSTO KOUSAT 40x ĀEím déle se kouše, tím více Āasu má náš mozek si uvĀdomit, Ā¾e uĀ¾ j Āaludek plný. Dietologové doporuĀují kaĀ¾dé sousto kousat 40x. Jak to funguje: Stará metoda, která pravdĀpodobnĀ uĀl léta funguje. SamozĀ™ejmĀ, nĀkdy 40 kousat nejde, ale ĀlovĀk opravdu ji obezĀ™etnĀ a pomalu a nakonec sní ménĀ. Rozhodnutí: ĀEásteĀnĀ funguje Tip #14: SERVĪRUJTE NA MALÝCH TALĪĀĀCĪCH Jedna z funkĀních Ā™ad – J servírované na malém talíĀ™ku je stále malá porce, ale I tak to vypadá, jako zcela regulérní mnoĀ¾ství. Jak to funguje: StejnĀ mnoĀ¾ství jídla na velkém a málem talíĀ™i vypadá neuvĀĀ™itelnĀ odlišné. Malý talíĀ™ navodí atmosféru talí plného, zatímco na velkém talíĀ™i je veĀeĀ™e tak nĀjak ztracené malickata…jídlo servírované na velkém talíĀ™i mi dá pocit, Ā¾e mám porci jako ptĀátka, zatímco na malém si pĀ™ípadám Ā¾e veĀeĀ™ím jak dĀ™evorubec Rozhodnutí: Funguje

Tip #11: AKUPUNKTURA Podle akupunktury hlavní bod, který zabrání chuti a hladu leĀí mezi horním rtem a nosem. KdyĀ¾ se tam budete masírovat, Āi tlaĀit, mĀlo by to zahnat hlad. Jak to funguje: KromĀ unavených prstĀ se mi nestalo vĀbec nic. Rozhodnutí: Nefunguje. Tip #12: KAĀ½DĒ JÍDLO SI DĀŠLTE NA POLOVINU KaĀ¾dé jednotlivé jídlo se rozdĀlí na dva talíĀ™e. Jedna polovina je na teĀ, druhá na pozdĀji. ĀelovĀk nemá jen 3 jídla dennĀ, ale šest a nemusí si dĀlat starosti se svaĀinou. Jak to funguje: Funguje výbornĀ, I kdyĀ¾ kaloricky pĀ™íjem se omezuj dost tĀĀ¾ko. Ovšem, jí se kaĀ¾dé dvĀ hodiny a ĀlovĀk tak nemá hlad ani chutĀ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

KAĀ½DĒ SOUSTO KOUSAT 40x ĀEím déle se kouše, tím více Āasu má náš mozek si uvĀdomit, Ā¾e uĀ¾ j Āaludek plný. Dietologové doporuĀují kaĀ¾dé sousto kousat 40x. Jak to funguje: Stará metoda, která pravdĀpodobnĀ uĀl léta funguje. SamozĀ™ejmĀ, nĀkdy 40 kousat nejde, ale ĀlovĀk opravdu ji obezĀ™etnĀ a pomalu a nakonec sní ménĀ. Rozhodnutí: ĀEásteĀnĀ funguje Tip #14: SERVĪRUJTE NA MALÝCH TALĪĀĀCĪCH Jedna z funkĀních Ā™ad – J servírované na malém talíĀ™ku je stále malá porce, ale I tak to vypadá, jako zcela regulérní mnoĀ¾ství. Jak to funguje: StejnĀ mnoĀ¾ství jídla na velkém a málem talíĀ™i vypadá neuvĀĀ™itelnĀ odlišné. Malý talíĀ™ navodí atmosféru talí plného, zatímco na velkém talíĀ™i je veĀeĀ™e tak nĀjak ztracené malickata…jídlo servírované na velkém talíĀ™i mi dá pocit, Ā¾e mám porci jako ptĀátka, zatímco na malém si pĀ™ípadám Ā¾e veĀeĀ™ím jak dĀ™evorubec Rozhodnutí: Funguje

Tip #11: AKUPUNKTURA Podle akupunktury hlavní bod, který zabrání chuti a hladu leĀí mezi horním rtem a nosem. KdyĀ¾ se tam budete masírovat, Āi tlaĀit, mĀlo by to zahnat hlad. Jak to funguje: KromĀ unavených prstĀ se mi nestalo vĀbec nic. Rozhodnutí: Nefunguje. Tip #12: KAĀ½DĒ JÍDLO SI DĀŠLTE NA POLOVINU KaĀ¾dé jednotlivé jídlo se rozdĀlí na dva talíĀ™e. Jedna polovina je na teĀ, druhá na pozdĀji. ĀelovĀk nemá jen 3 jídla dennĀ, ale šest a nemusí si dĀlat starosti se svaĀinou. Jak to funguje: Funguje výbornĀ, I kdyĀ¾ kaloricky pĀ™íjem se omezuj dost tĀĀ¾ko. Ovšem, jí se kaĀ¾dé dvĀ hodiny a ĀlovĀk tak nemá hlad ani chutĀ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

KAĀ½DĒ SOUSTO KOUSAT 40x ĀEím déle se kouše, tím více Āasu má náš mozek si uvĀdomit, Ā¾e uĀ¾ j Āaludek plný. Dietologové doporuĀují kaĀ¾dé sousto kousat 40x. Jak to funguje: Stará metoda, která pravdĀpodobnĀ uĀl léta funguje. SamozĀ™ejmĀ, nĀkdy 40 kousat nejde, ale ĀlovĀk opravdu ji obezĀ™etnĀ a pomalu a nakonec sní ménĀ. Rozhodnutí: ĀEásteĀnĀ funguje Tip #14: SERVĪRUJTE NA MALÝCH TALĪĀĀCĪCH Jedna z funkĀních Ā™ad – J servírované na malém talíĀ™ku je stále malá porce, ale I tak to vypadá, jako zcela regulérní mnoĀ¾ství. Jak to funguje: StejnĀ mnoĀ¾ství jídla na velkém a málem talíĀ™i vypadá neuvĀĀ™itelnĀ odlišné. Malý talíĀ™ navodí atmosféru talí plného, zatímco na velkém talíĀ™i je veĀeĀ™e tak nĀjak ztracené malickata…jídlo servírované na velkém talíĀ™i mi dá pocit, Ā¾e mám porci jako ptĀátka, zatímco na malém si pĀ™ípadám Ā¾e veĀeĀ™ím jak dĀ™evorubec Rozhodnutí: Funguje

VÁšdycky je velice těžké zhubnout, omezit jídelníček, změnit životosprávu. Tedy pokud nemáte extrémně silnou vůli jako třeba já. Prý trvá 6 týdnů, než si na jakoukoli změnu tělo zvykne. Takže pomoc ve formě malých triků, ať už ušlechtilých či nešlechtilých, pití hektolitrů vody a veškeré pátí svíčkách na modrém ubruse, je u mě vždy vítána. Máte nějaké zkušenosti se zvláštními tipy a triky jak sebe sama oblafnout? GRETA