

DENGELİ BESLEN GÜZEL YAŞA

Uzun süre beslenmelerine dikkat etmeyenler iki ay sıkı rejimler uygulayarak gençlik dönemlerindeki vücutlarına sahip olacaklarını zannediyorlarsa yanılıyorlar. Arzu edilen vücuda ve sağlığa kavuşmak isteniyorsa beslenme alışkanlıklarının yanında egzersizi ihmal etmemeleri gereklidir. Herkes şu soruyu kendine sormaktadır: Hayat boyu diyet yapabilir miyim? Hiç kimse hayat boyu diyet yapamaz ama doğru beslenme alışkanlığıyla sağlıklı yaşama kavuşulabilir. Vücudunuzdaki fazla yağı atmak için egzersizle beraber sağlığını ön planda olarak, hazırlanacak beslenme programını takip ederek istediğiniz sonucu alabilirsiniz. Bu aşamadan sonra daha rahat ama bilinçli beslenme ve egzersiz programına devam edebilirsiniz. Doğru beslenme aşağıdaki maddeleri uygulamakla mümkün olabilir:

- Hormonal sistemin doğru çalışmasını sağladığı için gerçek mutluluğu sizinle tanıştırır.
- Yemek yemekten korkmayın yemek yemeyerek metabolizmanızın yüzde 35 az çalışmasını sağlarsınız. Miktar; besin dengesi ve yemek yeme zamanı büyük önem taşır.
- Öğün atlayarak aç kalmayın, ana öğünlerin arasında acıkıyorsanız ara öğünlerle bastırın.
- Çok fazla yemek yiyerek beyninizde tokluk hissinin oluşmasına izin vermeyin.
- Canınızın istediği gıda maddesini ölçülü olarak tüketebilirsiniz.
- Günde iki parmak büyüklüğünde çikolata yiyebilirsiniz.
- Tatlı ihtiyaçlarınızı saat 15.00 e kadar dengeli bir biçimde karşılamaya çalışın. Sütlu tatlıları tercih edin. Meyveler de tatlı ihtiyacını rahatlıkla karşılar.
- Karbonhidratlardan (ekmek, makarna, pilav vs.) kaçmaya çalışmayın, ölçülü ve dengeli olarak yiyebilirsiniz.
- Proteinleri (et, süt, kuru baklagiller vs.) yemeye çalışın, hiçbir gıda maddesi vücutta yağ yakımını sağlamaz.
- Bol su için, kahve, diyet içecekler, alkol vücudun su ihtiyacını karşılamaz.
- Gıda maddelerinden alacağımız yağlar vücudunuz için büyük önem taşır. Yalnız tüketilecek yağın miktarı ve cinsi önemlidir.
- Çok yiyerek, egzersiz yapmayarak, fazla alkol alarak, vücudunuza, psikolojinize ve metabolizmanıza taşıdığınız olumsuz faktörleri düşünerek alışkanlıklarınızı değiştirmeye çalışın. Doğru, dengeli ve düzenli yemek yiyin. Mutluluk sizin elinizde.