

Jak jeść zimą, by nie przytyć?

Nasz zegar biologiczny zimą działa inaczej niż latem - krótkie dni, brak słońca i zimno powodują zwolnienie tempa metabolizmu i brak sił witalnych, często też depresyjne nastroje. Trudno nam się zmobilizować do pracy i aktywności fizycznej.

Nie zapadaj w zimowy sen!

Wyjdź spod ciepłego koca i przetrwaj zimą w dobrej kondycji i zdrowiu!



Dlaczego jesienią i zimą czujemy się senni i narzekamy na kiepski nastrój?

- Światło słońca reguluje większość procesów zachodzących w organizmie człowieka. Brak promieni słonecznych powoduje znaczny **spadek serotoniny**, dopaminy i beta-endorfiny, hormonów odpowiedzialnych za sprawność intelektualną, koncentrację i dobry nastrój. Stajemy się rozleniwieni, senni, szybciej się męczymy i mamy większą ochotę na słodkie.
- Na regulację naszego zegara biologicznego ogromny wpływ ma również szyszynka (gruczoł dokrewny w mózgu), która wydziela **melatoninę** (hormon snu). Gdy jest mało światła, jej poziom rośnie i czujemy spadek energii i senność nawet w środku dnia. Melatonina hamuje również czynność tarczycy, dlatego łatwiej przybieramy na wadze.

Dlaczego zimą tyjemy?

Jesteśmy częścią przyrody, dlatego okres zimy to dla naszego organizmu naturalny czas wyciszenia i zwolnienia tempa życia.

W tym okresie potrzebujemy więcej energii, aby utrzymać stałą temperaturę ciała. Organizm chętniej odkłada tkankę tłuszczową, która kiedyś gwarantowała człowiekowi przetrwanie w czasie długich, mroźnych zim. Dlatego jemy więcej, mamy też większą ochotę na tłuste, kaloryczne dania. Dołóżmy do tego spadek tempa metabolizmu, zwiększony poziom melatoniny i dodatkowe kilogramy gwarantowane.

Nie daj się i trzymaj kilogramy na wodzy!

- Pamiętaj o **różnorodności i jakości** posiłków; jeżeli twoja dieta będzie uboga w witaminy i minerały, organizm szybko upomni się głodem o dobre „paliwo”. Zimą trudno kupić świeże owoce i warzywa - wykorzystaj więc dostępne **mrożonki** (mrożenie zapewnia minimalne straty składników odżywczych), co zapewni ci dodatkowo błyskawiczne ich przygotowanie. Jedz **suszone owoce i warzywa** (możesz zmielić suszone warzywa z dodatkiem ziół i przygotować zdrową „Vegetę”), kiszonki, oliwki. Hoduj lub kupuj gotowe **kiełki** - to absolutna bomba witaminowo - mineralna i lek na wiele dolegliwości!
- **Jedz regularnie** co 3-4 godziny (podkręcisz tempo metabolizmu i nie dopuścisz do uczucia głodu).
- **Rozgrzej organizm** - jedz ciepłe posiłki, dodawaj do nich korzenne, aromatyczne przyprawy (imbir, cynamon, kardamon, chili, gałkę muszkatołową, pieprz, ostrą paprykę) oraz musztardę, chrzan, tabasco.
- Jedz **kaszę jaglaną** - ma najsilniejsze działanie rozgrzewające ze wszystkich zbóż. Kasze, płatki zbożowe, ryż - możesz je przed gotowaniem uprażyć, podniesiesz wówczas ich energię (to samo dotyczy ziaren, pestek, nasion). Potrawy gotuj, duś, piecz, jedz warzywa korzeniowe, kapustne, por, cebulę i czosnek (wspaniale podnoszą odporność). Nie zapominaj o **roślinach strączkowych** (fasole, cieciora, groch, soczewice) - mają w sobie mnóstwo zdrowych składników odżywczych, dają szybkie uczucie sytości i są świetną alternatywą dla mięsa.
- Gotuj **zupy** (rybne, z dodatkiem fasoli, żurek, kapuśniak, krupnik) i sycące dania jednogarnkowe (gulasze, leczko) - przygotowane na lekkim, zdrowym rosole.

- **Nawadniaj organizm** (minimum 1,5l wody dziennie) - zimą pijemy mniej, co dodatkowo zwalnia metabolizm i sprzyja gromadzeniu się toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii zakwaszających organizm. W wyniku tego zaczynamy odczuwać zmęczenie, jesteśmy ociężała i brak nam energii. Pij dużo herbatek bez cukru z dodatkiem plasterka świeżego imbiru (dwa razy dziennie możesz dodać do napoju łyżeczkę miodu lub pysznego musu z bzu czarnego) oraz kompoty owocowe z dodatkiem przypraw korzennych (bez cukru).
- **Ruszaj się** - wysiłek fizyczny doskonale rozgrzewa organizm, usprawnia krążenie, dotlenia i dodaje energii. Regularna aktywność zapewni ci dobrą kondycję, odporność i utrzymanie kilogramów na wodzy .
- **Szukaj światła** - korzystaj z każdej okazji i wystawiaj twarz do słońca. Spaceruj, biegaj jak najwięcej na świeżym powietrzu, nawet w mroźne dni. Jeżeli przebywasz w zamkniętych pomieszczeniach, odśroń rolety, włącz światło, ustaw biurko blisko okna. Pozwól sobie na kilka zabiegów fototerapii.
- **Otaczaj się kolorami** - zamiast szaro-burych ubrań wybierz ciepłe, w kolorach kojarzących się z ciepłem i słońcem (żółcie, pomarańcze, czerwienie). Kup do domu serwetki, doniczki, poduszki w żywych kolorach.
- **Otul się zapachem** - aromaterapia cudownie poprawia nastrój i dodaje energii. Wybierz olejki: cytrynowy, grejpfrutowy, geraniowy lub korzenne mieszanki. Zrób sobie pachnącą kąpiel, stosuj aromatyczne masła do ciała. Skrop chusteczkę kilkoma kroplami olejku i połóż na kaloryferze lub kup specjalny kominek do aromaterapii.
- **Idź do sauny** - pozbędziesz się szybko zimowych toksyn, pobudzisz metabolizm i doskonale wzmocnisz odporność.
- **Zadbaj o ciało** - nasza skóra podczas zimy jest narażona na wysuszenie (suche powietrze w domach i w pracy, klimatyzacja, zmiany ciepło - zimno, wiatr), dlatego łatwo ulega podrażnieniom. Nawadniaj ją od środka, ale także zadbaj o odpowiednią ochronę przed mrozem i wiatrem (stosuj kremy ochronne), po kąpeli wmasuj odżywcze masło do ciała (najlepiej z naturalnymi składnikami: masło shea, olejki). Zainwestuj w dobry nawilżacz powietrza lub wieszaj mokre ręczniki na kaloryferach (możesz je skropić olejkami eterycznymi).

W tym miesiącu we wszystkich programach dietetycznych (również w leczeniu chorób) otrzymasz smaczne, niskokaloryczne zimowe przepisy, które pomogą Ci zachować pełną kontrolę nad wagą.