

Kolejność i skład posiłków ma znaczenie!

Śniadanie jest najlepszą porą na węglowodany złożone, jak nieoczyszczone ziarna zbóż czy ciemne pieczywo. Dają nam one uczucie sytości oraz energię na długi czas. Unikajmy spożywania śniadań po godz. 10, bo do tej pory apetyt może się już spotęgować i długa przerwa w jedzeniu odbije się ciągłym podjadaniem w ciągu dnia.

Pominięcie posiłku (zwłaszcza śniadania) skutkuje wydzielaniem hormonów, które powodują wzmożony apetyt na potrawy słodkie i tłuste w godzinach popołudniowych i wieczornych, co z kolei przyczynia się do odkładania tkanki tłuszczowej.

Jeśli z różnych powodów nie możesz zjeść obiadu między godziną 14 a 16, zabierz ze sobą dwie mniejsze przekąski.

Kolacji nie spożywaj później niż 3 godziny przed snem. Nie komponuj jej z pieczywem oraz owocami, nadmiar cukrów prostych niepotrzebnie pobudzi apetyt.

Jak poprawić sposób żywienia

Złe przyzwyczajenia i nawyki

Monotonia odżywiania

Zakup żywności przetworzonej

Nieregularne jedzenie, brak śniadań i duża kolacja

Rzadkie i obfite posiłki

Dorywcze zaspakajanie głodu słodczami i tłustymi przekąskami

Zasady komponowania posiłków w ciągu dnia

Dobowy rozkład energetyczności posiłków

5 posiłków w ciągu dnia (z podwieczorkiem i skromną małą kolacją)

Procent dobowego zapotrzebowania na energię

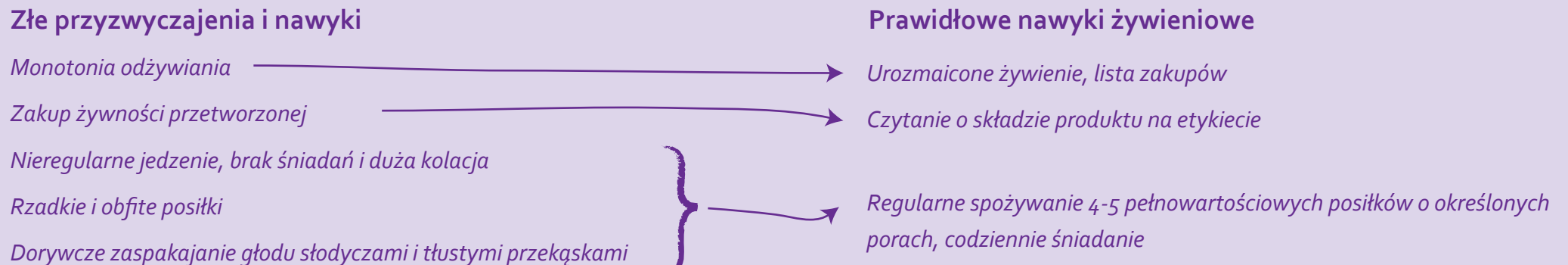
1. Śniadanie (7.00-9.00)	20-25%
2. Przekąska (11.00-12.00)	15-20%
3. Obiad (14.00-16.00)	35-40%
4. Podwieczorek (16.00-17.00)	5-10%
5. Kolacja (18.00-19.00)	10-15%



4 posiłki w ciągu dnia

Procent dobowego zapotrzebowania na energię

1. Śniadanie	30%
2. II śniadanie lub podwieczorek	15%
3. Obiad	30%
4. Kolacja	15%



Ważne jest nie tylko co, ale też jak jemy

- *Jedz tylko wtedy, gdy rzeczywiście poczujesz głód*
- *Jedząc nie śpiesz się, nie czytaj, nie rozmawiaj – jedz świadomie*
- *Pożywienie dokładnie przeżuвай, połykaj wtedy, gdy jest dokładnie rozdrobnione i wymieszane ze śliną. Trawienie rozpoczyna się już w jamie ustnej. Staranne przeżucie ułatwi pracę układu pokarmowego*
- *Staraj się, aby masa posiłków nie przekraczała jednorazowo 600 g*
- *Pamiętaj o zasadzie: Śniadanie jedz jak król, obiad jak szlachcic, a kolację jak żebrak*
- *Staraj się przygotować jeden posiłek dziennie z samych owoców i warzyw*

*Pamiętaj o I śniadaniu,
to najważniejszy posiłek dnia!!!*



Częstość przyjmowania posiłków

Spożywanie dziennie jednego lub dwóch, za to obfitych posiłków sprzyja powstawaniu otyłości i kojarzących się z nią zaburzeń metabolicznych.

Spożywanie małej liczby obfitych posiłków nie tylko utrudnia odchudzanie, ale również sprzyja zaburzeniom metabolicznym. Przyjęcie jednorazowo dużej ilości pokarmu, jest silnym bodźcem do zwiększonego wydzielania insuliny, co z kolei nasila syntezę tłuszczu. Dochodzi do nadmiernej syntezy trójglicerydów w komórkach tłuszczowych, a także wzmożonej syntezy lipoprotein w wątrobie.

Podczas kuracji odchudzającej zadbaj o to, aby zjadać 4-5 posiłków dziennie. Przerwy między nimi, powinny wynosić ok. 3 - 4 godziny. Najlepiej gdy posiłki spożywasz o stałej porze. Badania pokazują, że dieta 1000 kcal spożywana w jednym lub w dwóch posiłkach dziennie daje mniejsze ubytki masy ciała, niż wówczas, gdy składa się z pięciu małych posiłków.

Pamiętaj! Najlepsze rezultaty uzyskasz przestrzegając reguły spożywania często, małych posiłków.

Żeby schudnąć trzeba jeść!