



Dieta amerykańska

Dieta amerykańska "kolacja minus" zyskuje coraz większą popularność: dziś jest uważana za jedną z najbardziej efektywnych strategii **odchudzania**, nie tylko a Ameryce, ale również w Europie. Jaki jest klucz do sukcesu nowej **diety**?

Dzięki temu, że opisywana **dieta** nie należy do gatunku drastycznych **diet** „10 kilo za tydzień”, a raczej jest długotrwałą strategią zdrowszego podejścia do **odchudzania** - nie sprzyczynia szkód organizmowi i nie prowadzi do braku składników odżywczych i **witamin**. Nawiasem mówiąc, wszelkie skuteczne **diety** są zazwyczaj długotrwałe albo stałe.

Ci, którzy chcą korzystać z długotrwałych efektów tej **diety**, będą musieli zapomnieć na długi czas słowo „kolacja”.

W **diecie** „kolacja minus” są cztery zasady, których należy zawsze przestrzegać:

- celowy dobór odpowiednich produktów,
- odpowiednie zabezpieczenie organizmu płynami,
- świadome odrzucenie "niezdrowych" tłuszczów, oraz
- dostarczanie organizmowi witamin i innych składników odżywczych w odpowiednich ilościach, niezbędnych dla prawidłowej przemiany materii.

W ogóle, w proponowanej diecie nie ma żadnych zakazów, jeśli chodzi o wybór produktów, możemy sobie pozwolić i trochę słodczy, i nawet kawałek tłustej kielbasy, i kieliszek wina. Pamiętajmy tylko o liczeniu kalorii, których nie powinno być więcej niż 2000 – 2200 kcal na dobę, w zależności od obciążenia fizycznego i ćwiczeń, które wykonujemy dodatkowo do **diety** (wiadomo, że w przypadku aktywności fizycznej należy sobie „dodać” kalorii).

Zwłaszcza fajne w tej **diecie** jest, że na śniadanie można zjeść wszystko co chcesz.

Ważne tylko Twoje pragnienie, aby schudnąć. Za pomocą diety "kolacja minus" można osiągnąć upragnioną wagę. Trzeba być tylko realistą w stawianiu sobie zadań. "Kolacja minus", nie obiecuje wyników w trzy dni. Pamiętaj, że **odchudzanie** powinno rozpocząć się swobodnie, wygodnie i łatwo, a pozytywne zmiany będą widoczne po kilku tygodniach.

Zalecenia dla amerykańskiej **diety**:

- Jadłospis ma być urozmaicony przez cały tydzień, włączając mięso, przetwory mleczne, produkty zbożowe – najlepiej z pełnego ziarna, świeże warzywa i owoce,
- Po 17 godz. nie spożywaj nic, z wyjątkiem płynów (niesłodzonych),
- Płynów musi być wiele, nie tylko wieczorem, ale w ciągu dnia, ponieważ duża ilość płynów, pomaga oczyścić organizm z toksyn,
- Pamiętaj o pewnym ograniczeniu tłuszczów. Jeśli zjadłś extra kawałek kielbasy, nie zapomnij "zajeść" ją kilkoma plasterkami ananasa lub 2-3 plasterkami grejpfruta