

DODRŽOVÁNÍ DIETNÍHO PLÁNU



Dodržování dietního plánu

Vždy se může objevit něco, co vaše dietní snažení zpomalí nebo dokonce zastaví nebo způsobí kolísání vaší hmotnosti. To by neměl být případ námi navržené diety, nicméně bude dobré o těchto příčinách vědět, abyste se mohla jejich vlivu zcela vyhnout nebo je alespoň omezit na minimum. Mluvit budeme zejména o touze po potravinách vyloučených z našeho dietního plánu. Následující kapitola vám nabídne pár rad, jak dostat svoje chutě pod kontrolu.

KOFEIN

Vyloučení tohoto velmi oblíbeného nápoje z jídelníčku může vést až k úporným bolestem hlavy. Studie provedená na univerzitě v Harwardu objevila, že však jde z velké části o psychologický efekt. Lidé, kterým bylo řečeno, že musí výrazně omezit spotřebu kofeinu, trpěli bolestmi hlavy mnohem více než ti, kteří nevědomky konzumovali kávu bez kofeinu. Dobrou zprávou je, že při našem dietním opatření kávu pít můžete - ovšem maximálně 1 šálek denně. Bude-li toto omezení pro vás nepřijatelné, zkuste:

- Náhražku kávy. Zejména cikorku, ječmen, nebo zázvorový a citrónový čaj. Ty vašemu tělu i mysli poskytnou dostatečnou stimulaci, a navíc uspokojí vaši touhu po teplém nápoji.
- Homeopatický prostředek Coffea cruda (vyráběn z kávových zrn). Toto homeopatikum pomáhá omezit nepříjemné symptomy, mezi něž patří právě bolesti hlavy nebo nervozita. Bývá k dostání v prodejnách se zdravou výživou.
- Kápněte 3-4 kapky citrónové, limetkové nebo grapefruitové esence na kapesník a chvilku inhalujte. Vůně by vás měla nabýt energií.
- Zkuste stimulaci akupresurních bodů na dlani. 10-15krát zmáčkněte bod těsně pod palcem, v místě kožní vrásky přímo u dlaně.

CUKR

Jestliže se chcete zbavit celulitidy, musíte snížit spotřebu cukru. Dobrou zprávou je, že vašemu tělu bude trvat pouhých 10 dní, než této nové skutečnosti přivykne. Poté vám již nebude vůbec chybět. Následující tipy vám pomohou překonat deset kritických dní:

- Zkuste užívat rozhodnici růžovou (Rhodiola rosea). Tato bylina vám pomůže najít rovnováhu ve stresových situacích a únavě. Dokáže zvýšit hladinu serotoninu ve vašem mozku až o 30 procent a ustálit hladinu krevního cukru.
- Pořídte si vanilkový olej a inhalujte jej. Studie provedená v nemocnici sv. Jiří v Londýně potvrdila, že vanilkové aroma dokáže omezit chuť na sladké.
- Gymnea sylvestre. Rostlina, která dokáže osádit chuťové pohárky. Ty pak nejsou schopné zachytit sladkou chuť. Tento efekt trvá po dobu cca 2 hodin. Použijte ji v případě, když tušíte, že vás chuť na sladké přemůže a nebudete ji moci ovládnout. Vypijte jeden šálek čaje nebo spolkněte 100 mg potravinového doplňku.

ALKOHOL

Mnozí z nás si nedovedou představit relaxaci po náročném dni bez skleničky vína. V rámci našeho dietního plánu je povolena pouze jedna sklenička denně. Další alkoholické nápoje, zejména tvrdý alkohol, by se ve vašem jídelníčku neměly objevovat. Pokud se bez nich opravdu neobejdete, tak opravdu jen jednu skleničku. Současně se pokuste mít stresové situace pod kontrolou, relaxujte jiným způsobem než za pomoci alkoholu. Nabízíme vám čtyři jednoduchá pravidla, která vám napomohou zmírnit napětí, budete-li se cítit nadměrně stresováni.

- Zahřejte si ruce. Jsme-li stresováni, naše tělesná teplota klesá. Udržujete-li své končetiny v teple, vaše tělesná teplota neklesá a organismus je schopen mnohem lépe relaxovat.
- Čichejte levandulový olej. Levandulová silice prokazuje výrazné utišující účinky, během pár minut dokáže aktivovat alfa vlny v našem mozku, a tím zbavit svaly nadměrného napětí.
- Zhluboka dýchejte. Během počítání do deseti se pomalu nadechujte, nejprve do břicha, poté do prsou. Naplňte vzduchem celý hrudní koš. Velmi pomalu vydechujte, počítejte do dvaceti. Vydechněte co nejvíce vzduchu. Několikrát opakujte.
- Přetrvávají-li i nadále vaše obtíže, zkuste čínskou bylinu kudzu. Studie provedená ve Velké Británii potvrdila, že 64 procent dobrovolníků užívajících tuto bylinu pocitovalo nutkání pít alkohol mnohem méně než ti, kteří kudzu neužívali.

TUK

Mnozí z nás považují jídlo bez tuku za neplnohodnotné, bez výrazné chuti. Tuk obsažený v potravě aktivuje v našem mozku pocit štěstí a dobré nálady. Máte-li s tím opravdu problém, po každém jídle si dopřejte plnou polévčkovou lžičku nízkotučné zakysané smetany, sýra Cottage, přírodního jogurtu nebo tenký plátek nízkotučného sýra. Hustá krémová konzistence dokáže navodit stejně příjemný pocit jako tuk.

Zdroj: CELULITIDA JAK NA NI!
Nakladatelství Svojtka&Co.

inzerce

včelařství Úhořilka

Miroslav Novák, Úhořilka 29
582 53 Štoky
tel.: 776 574 092
e-mail: statekpodlipou@seznam.cz

PF 2018

www.vcelarstviuhorilka.cz

- Med květový přírodní, pastovaný
- Med medovicový – lesní
- Medovina
- Propolisová tinktura a mast
- Svičky z včelího vosku
- Oddělky a oplozené matky

TV PROGRAM

C1



20.00 Pravý rytíř

pohádka

5.59 Studio 6

9.00 Cesta do Rokycan

Vladimír Menšík, Iva Janžurová a Vladimír Dlouhý v malé předvánoční komedii Miroslava Plázka (1981).

9.40 Zajíc v pytli

Vánoční setkání Miloslava Šimka, Jiřího Krampola a jejich přátel v divadle Semafor (1987).

10.55 Bohyně krásy

Televizní komedie o trampotách, které jedné rodině způsobil vánoční dárek (1984).

12.00 Zprávy ve 12

12.20 Předpověď počasí, sportovní zprávy

12.30 Vánoční Růženka

Úsměvná komedie o tom, co všechno se může stát na Štědrý den (1986).

13.05 Šance

Hudebně zábavný pořad moderuje Martin Dejdar (1993).

14.15 Jeden hot a druhý čehý

Francouzská komedie (1978).

15.50 Chobotnice z II. patra (4/4)

Neuvěřitelné příhody rodiny z pražské Kampy se završují (1987).

16.50 Zázračné meče

Třetí a závěrečná pohádka, v níž dohrají meče svou důležitou úlohu

18.00 Události v regionech

18.25 Kde domov můj?

Zábavná vědomostní soutěž zaměřená na znalosti o naší vlasti.

18.55 Události za okamžik a počasí

19.00 Události

19.50 Branky, body, vteřiny

19.59 Losování Mimořádné Sportky a Šance

20.00 Pravý rytíř

Pohádkové dobrodružství, v němž mladý rytíř a jeho starostlivý otec překonají řadu nástrah, porazí zlého černokněžníka, vysvobodí princeznu, najdou lásku a především cestu jeden k druhému.

21.25 Všechnopárty

Zábavná talk show Karla Šipa.

22.19 Výsledky losování Šťastných 10

22.20 Dnes neumírej

Pierce Brosnan v hlavní roli britsko-amerického filmu (2002).

0.30 Banánové rybičky

0.55 Vánoce s Hutkou

1.15 Chalupa je hra

1.35 Zahrada je hra

2.00 Dobré ráno

4.30 Hobby naší doby

5.00 Barevné Vánoce

5.30 Události v regionech