

JE TO PĀĚCI TAK JEDNODUCHĀ% ...

ĀĚtvrtek, 20 Āervenec 2017

VYZKOUŠENO!!! 14 známých trikĀĚ, jak zhubnout! Vyzkoušeli jsme za vás! Znáte to - ze všech stran se jen hrnou zaruĀĚné nápady a triky, jak rychle zhubnout. Ale jak poznat, kterým radám lze vĀĀ™it? I kdyĀ¼ na kaĀ¼dého funguje nĀċo jiného, i tak se vám mĀĀ¼ou následující nápady tĀ™ebas hodit.(No, tohle vám posílá Greta, já si to všechno pĀ™edstavila, a zhubla bych asi jedinĀċ smíchy...)

Tip #1: VODA 15 aĀ¼ 20 minut pĀ™ed kaĀ¼dým jídlem vypijte sklenici vody. Voda by mĀċla zaplnit Ā¼aludek, a tím pádem s tolik nesní. Jak to funguje: Voda mĀċ sice naplnila, ale jen tak na 10 minut. RozhodnĀċ jsem nesnĀċdla ménĀċ, neĀ¼ obvykle. JestliĀ¼e jsem ale pila kaĀ¼dou hodinu, menší porce mi nevadily. Rozhodnutí: Funguje, ale musí se pít vĀ™ší mnoĀ¼ství a velice pravidelnĀċ.

Tip #2: AROMATERAPIE KdyĀ¼ ĀċlovĀċk vaĀ™í a stojí celý den u plotny, tak uĀ¼ tak moc chuĀĤ a hlad ani sám nemá jídla mĀăe zmást mozek, Ā¼e si myslí, Ā¼e uĀ¼ tĀċlo jedlo a Ā¼aludek je plný. Z toho dĀċvodu aromaterapisti doporuĀċuje jablek, máty nebo vanilky. Jak to funguje: NĀċ která vĀċnĀċ funguje více, nĀċ která ménĀċ, kaĀ¼dopádnĀċ po cca pĀċl hodinĀċ s hlad vrátí a je ještĀċ silnĀċjší neĀ¼ pĀ™ed tím. Rozhodnutí: Nefunguje. Tip #3: MÍSTO JÍDLA VYĀĚISTI

KdyĀ¼ si vyĀċistíte zuby, tak mozek dostane instrukce, Ā¼e uĀ¼ je po jídle. Mentol z pasty navíc nepodporuje vytváĀ™ení dalších chuti. Jak to funguje: PĀ™ekvapivé opravdu funguje, I kdyĀ¼ není relane si Āċistit zuby 10x dennĀċ.

Ovšem chutĀċ na jakékoli jídlo, svaĀċinku Āċi podobnĀċ zahanece nudy to opravdu na min hodinu zastaví. Navíc veĀċer jsem nauĀċená Ā¼e ĀċištĀċní zubĀċ znamená konec dne. Rozhodnutí: Funguje. Tip #4: JEZTE VE STOJE HodnĀċ dietologu doporuĀċuje – stáním se pálí víc kalorií a ĀċlovĀċk se cítí plný dĀ™íve a sní ménĀċ. Jak to funguje: Opravdu j snĀċdla ménĀċ, ale ne Ā¼e bych uĀ¼ nemĀċla hlad, Āċi chuĀĤ, ale proto, Ā¼e mĀċ uĀ¼ nebavilo stát s talíĀ™em. Rozhodnutí: Funguje, ale z jiného dĀċvodu, neĀ¼ je doporuĀċováno. Navíc, kdyĀ¼ se stojím, Ā¼aludek je plnĀċ uvolnĀċný a není stlaĀċen, jak se sedí, takĀ¼e mĀċ pĀ™ekvapuje, Ā¼e to má mít na hubnutí a menší spotĀ™ebu vĀċec nĀċjaký vliv. Tip #5: D

PĀĚBOR OBRÁCENĀċ KdyĀ¼ drĀ¼íme pĀ™íbor obrácenĀċ, budeme jíst pomaleji a tudíĀ¼ ménĀċ. Jak to funguje: Jsem pr ani vidliĀċka v levé ruce Āċi Ā¼íce v pravé mi vĀċec nevadila. Rozhodnutí: Nefunguje. Tip #6: ZMĀŠĀĤTE BARVY Ze Āċi modrá barva není spojována s jídlem a tak pouĀ¼íváte-li tyto barvy pĀ™í servírování, sníte toho ménĀċ. Modrý ubrus, zelené talíĀ™e a pod. Jak to funguje: Samu mĀċ pĀ™ekvapilo, Ā¼e jsem nebyla schopna dojíst ani talíĀ™. Navíc si vzpomínám,ze js

jednou udĀċlala fantastický tvarohový desert (který pravidelnĀċ nevydrĀ¼el ani par minut) s pĀ™ídáním pĀċknĀċ modrého potravinĀ™ského barviva a Āċkoli kromĀċ barvy byl chuĀĤové úplnĀċ stejný, nikdo ho jíst nechtĀċl. Rozhodnutí: Funguje.

Tip #7: JEZTE V PĀĚTMÍ Bude-li se jíst v pĀ™ítmí, nevidíte, kolik toho zbývá na talíĀ™i a skonĀċíte kdyĀ¼ budete plní nebudete se zbyteĀċnĀċ pĀ™ejídat. Jak to funguje: PĀ™ítmí pĀċobilo velice pĀ™íjemné, opravdu jsem jedla pomaleji a byla plná. Rozhodnutí: MĀăe fungovat, ale nejspíš z jiného dĀċvodu neĀ¼ doporuĀċeno. Tip #8: JEZTE JÍDLA, CO SE TRÁVÍ DÉLE Jídla co mají stejný obsah kalorií mĀăou být rozlišná v tom na,jak dlouho váš zaplní. Vejce, celozrnný chléb, vydrĀ¼í v Ā¼aludku déle neĀ¼ tĀ™eba ovesné vloĀċky. Jak to funguje: Po vloĀċkách jsem mĀăla hlad uĀ¼ ale po omeletĀċ jsem v klidu vydrĀ¼el abez hladu aĀ¼ do obĀċda. Rozhodnutí: MĀăe fungovat, záleĀ¼í na jedinci.

Tip #9: JEZTE VE SPOLEĀĚENSKĚM OBLEĀĚENÍ KdyĀ¼ jste obleĀċeni do veĀċerních šatĀċ, budete jíst pomaleji, opatrĀċji, budete si dávat na vše pozor. Navíc tĀċsnĀċ veĀċerní šaty moc nedovolí se pĀ™ejídat. Jak to funguje Funguje. VeĀċeĀ™e v drahých veĀċerních šatech zpĀċsobuje starosti, Ā¼e se zašpiním pĀ™í kaĀ¼dém soustĀċlovĀċk sedí narovnaný a zpĀ™íma a jí velice opatrĀċ. Jako výsledek jsem snĀċdla strašnĀċ málo, ale hlad jsem pak nemĀăla. Rozhodnutí: Funguje, ale kdo se má poĀ™ád pĀ™evlékat. Tip #10: PĀċ HLADU SNĀŠZTE DVA KOUSKY ĀĚĚ ĀĚOKOLÁDY Rada: V malém mnoĀ¼ství tmavá Āċokoláda dodá energii, zaĀċene hlad a nepĀ™ibírá se po ní. Jak to funguje VýbornĀċ funguje hlavnĀċ veĀċer. Tmavá Āċokoláda (70% kakaa a výše) opravdu sniĀ¼uje pocit hladu na nejménĀċ hodinu. ObzvlášĀĤ kdyĀ¼ si nakrájím kaĀ¼dý ĀċtvereĀċek na 4 malé kousky, vydrĀ¼í dlouho. a mám pocit, Ā¼e nĀċco

Rozhodnutí: Funguje. Tip #11: AKUPUNKTURA Podle akupunktury hlavní bod, který zabrání chuti a hladu leĀ¼í mezi horním rtem a nosem. KdyĀ¼ se tam budete masírovat, Āċi tlaĀċit, mĀălo by to zahnat hlad. Jak to funguje: KromĀċ unavených prstĀċ se mi nestalo vĀċec nic. Rozhodnutí: Nefunguje. Tip #12: KAĀ¼DĚ JÍDLO SI DĀŠLTE NA POLOVINU KaĀ¼dĚ jednotlivé jídlo se rozdĀċlí na dva talíĀ™e. Jedna polovina je na teĀċ, druhá na pozdĀċji. ĀĚlovĀċk nemá jen 3 jídla dennĀċ, ale šest a nemusí si dĀċlat starosti se svaĀċinou. Jak to funguje: Funguje výbornĀċ, I kdyĀ¼ kaloricky pĀ™íjem se omezuj dost tĀċĀċko. Ovšem, jí se kaĀ¼dĚ dvĀċ hodiny a ĀċlovĀċk tak nemá hlad ani chutĀċ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

KAĀ¼DĚ SOUSTO KOUSAT 40x ĀĚím déle se kouše, tím více Āċasu má náš mozek si uvĀċdomit, Ā¼e uĀ¼ j Ā¼aludek plný. Dietologové doporuĀċují kaĀ¼dĚ sousto kousat 40x. Jak to funguje: Stará metoda, která pravdĀċpodobnĀċ uĀċ léta funguje. SamozĀ™ejmĀċ, nĀċ kdy 40 kousat nejde, ale ĀċlovĀċk opravdu jí obezĀ™etnĀċ a pomalu a nakonec sní ménĀċ. Rozhodnutí: ĀĚásteĀċnĀċ funguje Tip #14: SERVÍRUJTE NA MALÝCH TALÍĀĤÍCÍCH Jedna z funkĀċních Ā™ad – J

servírované na malém talíĀ™ku je stále malá porce, ale I tak to vypadá, jako zcela regulární mnoĀ¼ství. Jak to funguje: StejnĀċ mnoĀ¼ství jídla na velkém a málem talíĀ™i vypadá neuvĀăitelnĀċ odlišné. Malý talíĀ™ navodí atmosféru talíĀ™ plného, zatímco na velkém talíĀ™i je veĀċeĀ™e tak nĀċjak ztracené malickata…jídlo servírované na velkém talíĀ™i mi dá pocit, Ā¼e mám porci jako ptĀăátka, zatímco na malém si pĀ™ípadám Ā¼e veĀċeĀ™ím jak dĀ™evorubec Rozhodnutí: Funguje

http://www.kudlanka.cz VytvoĀ™eno pomocí Joomla! GenerovĀċno: 29 October, 2020, 16:22

Vášeňdycky je velice těžké zhubnout, omezit jídelníček, změnit životosprávu. Tedy pokud nemáte extrémně silnou jako třeba já. Prý trvá 6 týdnů, než si na jakoukoli změnu tělo zvykne. Takže pomoc ve formě malých triků, ať už ušetření zubů, pití hektolitrů vody a veškeré práce svíčkách na modrém ubruse, je u vás vždy vítána. Máte nějaké zkušenosti se zvláštními tipy a triky jak sebe sama oblatnout? GRETA