

JE TO PĀ̃ECI TAK JEDNODUCHĀ̃% ...

Ā̃Etrtek, 20 Ā̃ervenec 2017

VYZKOUŠENO!!! 14 známých trikĀ̃, jak zhubnout! Vyzkoušeli jsme za vás! Znáte to - ze všech stran se jen hrnou zaruĀ̃ené nápady a triky, jak rychle zhubnout. Ale jak poznat, kterým radám lze vĀ̃Ā̃it? I kdyĀ̃ na kaĀ̃dého funguje nĀ̃co jiného, i tak se vám mĀ̃Ā̃ou následující nápady tĀ̃ebas hodit.(No, tohle vám posílá Greta, já si to všechno pĀ̃medstavila, a zhubla bych asi jedinĀ̃ smíchy...)

Tip #1: VODA 15 aĀ̃ 20 minut pĀ̃med kaĀ̃dým jídlem vypijte sklenici vody. Voda by mĀ̃la zaplnit Ā̃aludek, a tím pádem s tolik nesní. Jak to funguje: Voda mĀ̃ sice naplnila, ale jen tak na 10 minut. RozhodnĀ̃ jsem nesnĀ̃dla ménĀ̃, neĀ̃ obvykle. JestliĀ̃e jsem ale pila kaĀ̃dou hodinu, menší porce mi nevadily. Rozhodnutí: Funguje, ale musí se pít vĀ̃tší mnoĀ̃ství a velice pravidelnĀ̃.

Tip #2: AROMATERAPIE KdyĀ̃ Ā̃lovĀ̃k vaĀ̃mí a stojí celý den u plotny, tak uĀ̃ tak moc chuĀ̃ a hlad ani sám nemá jídla mĀ̃Ā̃e zmást mozek, Ā̃e si myslí, Ā̃e uĀ̃ tĀ̃lo jedlo a Ā̃aludek je plný. Z toho dĀ̃vodu aromaterapisti doporuĀ̃uje jablek, máty nebo vanilky. Jak to funguje: NĀ̃která vĀ̃nĀ̃ funguje více, nĀ̃která ménĀ̃, kaĀ̃dopádnĀ̃ po cca pĀ̃l hodinĀ̃ hlad vrátí a je ještĀ̃ silnĀ̃jší neĀ̃ pĀ̃med tím. Rozhodnutí: Nefunguje. **Tip #3: MÍSTO JÍDLA VYĀ̃EISTI**

KdyĀ̃ si vyĀ̃istíte zuby, tak mozek dostane instrukce, Ā̃e uĀ̃ je po jídle. Mentol z pasty navíc nepodporuje vytváĀ̃mení dalších chuti. Jak to funguje: PĀ̃mekvapivé opravdu funguje, I kdyĀ̃ není relane si Ā̃istit zuby 10x dennĀ̃.

Ovšem chutĀ̃ na jakékoli jídlo, svaĀ̃inku Ā̃i podobnĀ̃ zahanece nudy to opravdu na min hodinu zastaví. Navíc veĀ̃er jsem nauĀ̃ená Ā̃e Ā̃ištĀ̃ní zubĀ̃ znamená konec dne. Rozhodnutí: Funguje. **Tip #4: JEZTE VE STOJE** HodnĀ̃ dietologu doporuĀ̃uje – stáním se pálí víc kalorií a Ā̃lovĀ̃k se cítí plný dĀ̃míve a sní ménĀ̃. Jak to funguje: Opravdu j snĀ̃dla ménĀ̃, ale ne Ā̃e bych uĀ̃ nemĀ̃la hlad, Ā̃i chuĀ̃, ale proto, Ā̃e mĀ̃ uĀ̃ ne bavilo stát s talíĀ̃em. Rozhodnutí: funguje, ale z jiného dĀ̃vodu, neĀ̃ je doporuĀ̃ováno. Navíc, kdyĀ̃ se stojím, Ā̃aludek je plnĀ̃ uvolnĀ̃ný a není stlaĀ̃en, jak se sedí, takĀ̃e mĀ̃ pĀ̃mekvapuje, Ā̃e to má mít na hubnutí a menší spotĀ̃ebu vĀ̃bec nĀ̃jaký vliv. **Tip #5: D**

PĀ̃ĪBOR OBRĀ̃ENĀ̃Š KdyĀ̃ drĀ̃íme pĀ̃Ībor obrácenĀ̃, budeme jíst pomaleji a tudíĀ̃ ménĀ̃. Jak to funguje: Jsem pr ani vidliĀ̃ka v levé ruce Ā̃i Ā̃íce v pravé mi vĀ̃bec nevadila. Rozhodnutí: Nefunguje. **Tip #6: ZMĀ̃ŠĀ̃TE BARVY** Ze Ā̃i modrá barva není spojována s jídlem a tak pouĀ̃íváte-li tyto barvy pĀ̃mí servírování, sníte toho ménĀ̃. Modrý ubrus, zelené talíĀ̃e a pod. Jak to funguje: Samu mĀ̃ pĀ̃mekvapilo, Ā̃e jsem nebyla schopna dojíst ani talíĀ̃. Navíc si vzpomínám,ze js

jednou udĀ̃lala fantastický tvarohový desert (který pravidelnĀ̃ nevydrĀ̃el ani par minut) s pĀ̃midáním pĀ̃knĀ̃ modrého potravinĀ̃ského barviva a Ā̃koli kromĀ̃ barvy byl chuĀ̃ové úplnĀ̃ stejný, nikdo ho jíst nechtĀ̃l. Rozhodnutí: Funguje.

Tip #7: JEZTE V PĀ̃ĪTMĪ Bude-li se jíst v pĀ̃ĪtmĪ, nevidíte, kolik toho zbývá na talíĀ̃mí a skonĀ̃íte kdyĀ̃ budete plní nebudete se zbyteĀ̃nĀ̃ pĀ̃mejídat. Jak to funguje: PĀ̃ĪtmĪ pĀ̃sobilo velice pĀ̃Ījemné, opravdu jsem jedla pomaleji a byla plná. Rozhodnutí: MĀ̃Ā̃e fungovat, ale nejspíš z jiného dĀ̃vodu neĀ̃ doporuĀ̃eno. **Tip #8: JEZTE JÍDLA, CO SE TRĀ̃VÍ DÉLE** Jídla co mají stejný obsah kalorií mĀ̃Ā̃ou být rozlišná v tom na,jak dlouho váš zaplní. Vejce, celozrnný chléb, vydrĀ̃í v Ā̃aludku déle neĀ̃ tĀ̃eba ovesné vloĀ̃ky. Jak to funguje: Po vloĀ̃kách jsem mĀ̃la hlad uĀ̃ ale po omeletĀ̃ jsem v klidu vydrĀ̃el abez hladu aĀ̃ do obĀ̃da. Rozhodnutí: MĀ̃Ā̃e fungovat, záleĀ̃í na jedinci.

Tip #9: JEZTE VE SPOLEĀ̃EENSKĚM OBLEĀ̃ENĪ KdyĀ̃ jste obleĀ̃eni do veĀ̃erních šatĀ̃, budete jíst pomaleji, opatrĀ̃ji, budete si dávat na vše pozor. Navíc tĀ̃snĀ̃ veĀ̃erní šaty moc nedovolí se pĀ̃mejídat. Jak to funguje Funguje. VeĀ̃eĀ̃me v drahých veĀ̃erních šatech zpĀ̃sobuje starosti, Ā̃e se zašpiním pĀ̃mí kaĀ̃dém soustĀ̃ Ā̃lovĀ̃k sedí narovnaný a zpĀ̃míma a jí velice opatrĀ̃. Jako výsledek jsem snĀ̃dla strašnĀ̃ málo, ale hlad jsem pak nemĀ̃la. Rozhodnutí: Funguje, ale kdo se má poĀ̃mĀ̃d pĀ̃mevlékat. **Tip #10: PĀ̃Ī HLADU SNĀ̃SZTE DVA KOUSKY Ā̃EE Ā̃EOKOLÁDY** Rada: V malém mnoĀ̃ství tmavá Ā̃okoláda dodá energii, zaĀ̃ene hlad a nepĀ̃míbirá se po ní. Jak to funguje

VýbornĀ̃ funguje hlavnĀ̃ veĀ̃er. Tmavá Ā̃okoláda (70% kakaa a výše) opravdu sniĀ̃uje pocit hladu na nejménĀ̃ hodinu. ObzvlášĀ̃ kdyĀ̃ si nakrájím kaĀ̃dý Ā̃tvereĀ̃ek na 4 malé kousky, vydrĀ̃í dlouho. a mám pocit, Ā̃e nĀ̃co Rozhodnutí: Funguje. **Tip #11: AKUPUNKTURA** Podle akupunktury hlavní bod, který zabrání chuti a hladu leĀ̃í mezi horním rtem a nosem. KdyĀ̃ se tam budete masírovat, Ā̃i tlaĀ̃it, mĀ̃lo by to zahnat hlad. Jak to funguje: KromĀ̃ unavených prstĀ̃ se mi nestalo vĀ̃bec nic. Rozhodnutí: Nefunguje. **Tip #12: KAĀ̃DĚ JÍDLA SI DĀ̃LTE NA POLOVINU** KaĀ̃dé jednotlivé jídlo se rozdĀ̃lí na dva talíĀ̃e. Jedna polovina je na teĀ̃, druhá na pozdĀ̃ji. Ā̃elovĀ̃k nemá jen 3 jídla dennĀ̃, ale šest a nemusí si dĀ̃lat starosti se svaĀ̃inou. Jak to funguje: Funguje výbornĀ̃, I kdyĀ̃ kaloricky pĀ̃Ījem se omezuj dost tĀ̃Ā̃ko. Ovšem, jí se kaĀ̃dé dvĀ̃ hodiny a Ā̃lovĀ̃k tak nemá hlad ani chutĀ̃ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

KAĀ̃DĚ SOUSTO KOUSAT 40x Ā̃eím déle se kouše, tím více Ā̃asu má náš mozek si uvĀ̃domit, Ā̃e uĀ̃ j Ā̃aludek plný. Dietologové doporuĀ̃ují kaĀ̃dé sousto kousat 40x. Jak to funguje: Stará metoda, která pravdĀ̃podobnĀ̃ uĀ̃ léta funguje. SamozĀ̃eĀ̃mĀ̃, nĀ̃kdy 40 kousat nejde, ale Ā̃lovĀ̃k opravdu ji obezĀ̃metnĀ̃ a pomalu a nakonec sní ménĀ̃. Rozhodnutí: Ā̃eĀ̃eĀ̃nĀ̃ funguje **Tip #14: SERVĪRUJTE NA MALÝCH TALĪĀ̃CĪCH** Jedna z funkĀ̃ních Ā̃mad – J servírované na malém talíĀ̃tku je stále malá porce, ale I tak to vypadá, jako zcela regulérní mnoĀ̃ství. Jak to funguje:

StejnĀ̃ mnoĀ̃ství jídla na velkém a málem talíĀ̃mí vypadá neuvĀ̃Ā̃itelnĀ̃ odlišné. Malý talíĀ̃ navodí atmosféru talí plného, zatímco na velkém talíĀ̃mí je veĀ̃eĀ̃me tak nĀ̃jak ztracené malickata…jídlo servírované na velkém talíĀ̃mí mi dá pocit, Ā̃e mám porci jako ptĀ̃átka, zatímco na malém si pĀ̃Īpadám Ā̃e veĀ̃eĀ̃m jak dĀ̃evorubec Rozhodnutí: Funguje

Tip #15: PĀ̃Ī HODINU Když jíte v pĀ̃Ī, hlad se vrátí rychleji. Jak to funguje: Funguje výbornĀ̃, I kdyĀ̃ kaloricky pĀ̃Ījem se omezuj dost tĀ̃Ā̃ko. Ovšem, jí se kaĀ̃dé dvĀ̃ hodiny a Ā̃lovĀ̃k tak nemá hlad ani chutĀ̃ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

Tip #16: PĀ̃Ī HODINU Když jíte v pĀ̃Ī, hlad se vrátí rychleji. Jak to funguje: Funguje výbornĀ̃, I kdyĀ̃ kaloricky pĀ̃Ījem se omezuj dost tĀ̃Ā̃ko. Ovšem, jí se kaĀ̃dé dvĀ̃ hodiny a Ā̃lovĀ̃k tak nemá hlad ani chutĀ̃ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

Tip #17: PĀ̃Ī HODINU Když jíte v pĀ̃Ī, hlad se vrátí rychleji. Jak to funguje: Funguje výbornĀ̃, I kdyĀ̃ kaloricky pĀ̃Ījem se omezuj dost tĀ̃Ā̃ko. Ovšem, jí se kaĀ̃dé dvĀ̃ hodiny a Ā̃lovĀ̃k tak nemá hlad ani chutĀ̃ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

Tip #18: PĀ̃Ī HODINU Když jíte v pĀ̃Ī, hlad se vrátí rychleji. Jak to funguje: Funguje výbornĀ̃, I kdyĀ̃ kaloricky pĀ̃Ījem se omezuj dost tĀ̃Ā̃ko. Ovšem, jí se kaĀ̃dé dvĀ̃ hodiny a Ā̃lovĀ̃k tak nemá hlad ani chutĀ̃ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

Tip #19: PĀ̃Ī HODINU Když jíte v pĀ̃Ī, hlad se vrátí rychleji. Jak to funguje: Funguje výbornĀ̃, I kdyĀ̃ kaloricky pĀ̃Ījem se omezuj dost tĀ̃Ā̃ko. Ovšem, jí se kaĀ̃dé dvĀ̃ hodiny a Ā̃lovĀ̃k tak nemá hlad ani chutĀ̃ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

Tip #20: PĀ̃Ī HODINU Když jíte v pĀ̃Ī, hlad se vrátí rychleji. Jak to funguje: Funguje výbornĀ̃, I kdyĀ̃ kaloricky pĀ̃Ījem se omezuj dost tĀ̃Ā̃ko. Ovšem, jí se kaĀ̃dé dvĀ̃ hodiny a Ā̃lovĀ̃k tak nemá hlad ani chutĀ̃ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

Tip #21: PĀ̃Ī HODINU Když jíte v pĀ̃Ī, hlad se vrátí rychleji. Jak to funguje: Funguje výbornĀ̃, I kdyĀ̃ kaloricky pĀ̃Ījem se omezuj dost tĀ̃Ā̃ko. Ovšem, jí se kaĀ̃dé dvĀ̃ hodiny a Ā̃lovĀ̃k tak nemá hlad ani chutĀ̃ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

Tip #22: PĀ̃Ī HODINU Když jíte v pĀ̃Ī, hlad se vrátí rychleji. Jak to funguje: Funguje výbornĀ̃, I kdyĀ̃ kaloricky pĀ̃Ījem se omezuj dost tĀ̃Ā̃ko. Ovšem, jí se kaĀ̃dé dvĀ̃ hodiny a Ā̃lovĀ̃k tak nemá hlad ani chutĀ̃ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

Tip #23: PĀ̃Ī HODINU Když jíte v pĀ̃Ī, hlad se vrátí rychleji. Jak to funguje: Funguje výbornĀ̃, I kdyĀ̃ kaloricky pĀ̃Ījem se omezuj dost tĀ̃Ā̃ko. Ovšem, jí se kaĀ̃dé dvĀ̃ hodiny a Ā̃lovĀ̃k tak nemá hlad ani chutĀ̃ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

Tip #24: PĀ̃Ī HODINU Když jíte v pĀ̃Ī, hlad se vrátí rychleji. Jak to funguje: Funguje výbornĀ̃, I kdyĀ̃ kaloricky pĀ̃Ījem se omezuj dost tĀ̃Ā̃ko. Ovšem, jí se kaĀ̃dé dvĀ̃ hodiny a Ā̃lovĀ̃k tak nemá hlad ani chutĀ̃ celý den. Rozhodnutí: Funguje.

VÁšdycky 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 pění svíčkách na modrém ubruse, je u mě vždy vítána. Máte nějaké zkušenosti se zvláštními tipy a triky jak sebe sama oblatnout? GRETA