

W zgodzie z genami

Zamiast słodczy – dużo owoców i soków

Edyta Górniak je tylko to, co toleruje jej organizm



64 kg

58 kg



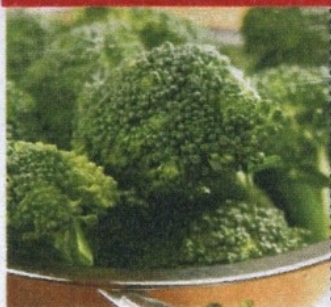
Dieta Edyty została stworzona w USA, gdzie robi nieprawdopodobną furorę. – Układa się ją na podstawie testu wykazującego nietolerancję na określone typy pokarmu – mówi Lidia Trawińska – dietetyk z Centrum Vimed.

Przeprowadzono badanie krwi wokalistki, a następnie opracowano program żywieniowy złożony z pokarmów, które są dla Edyty zdrowsze. Wykluczono zaś to, czego jej organizm nie toleruje – wieprzowinę, wołowinę, a także wszystkie

rodzaje sera. Okazało się, że najbardziej wskazane dla gwiazdy są warzywa w każdej postaci – duszone, z grilla, pieczone, a także ryby morskie i słodkowodne. Wśród produktów węglowodanowych organizm Edyty najlepiej toleruje kaszę jęczmienną i dlatego występuje ona w wielu daniach.

Do stosowania diety zgodnej z genotypem zachęciła Edytę jej menadżerka, która wprowadziła ją rok wcześniej. U obu pań efekt jest spektakularny.

Najważniejsze zasady diety



1. Polub warzywa, zwłaszcza zielone

Brokuły, szpinak, kapusta, bób, sałata czy brukselka dostarczają nie tylko witaminy B i kwasu foliowego, ale również błonnika niezbędnego w trawieniu.

2. Ciepły posiłek – rano i wieczorem

Na śniadanie obowiązkowo jarzyny (duszone z kaszą, zupa jarzynowa). Kolacja powinna również obfitować w warzywa duszone lub grillowane.

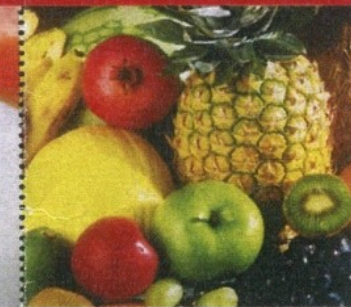


3. Pij jak najwięcej wody i soków

Najbardziej pomocne w zrzucaniu zbędnych kilogramów są soki warzywne (3 szklanki dziennie) oraz herbatki owocowe i ziołowe.

4. Ryby nie tylko dla szczupłej sylwetki

Mają nie tylko dużo dobre przyswajalnego białka sprzyjającego chudnięciu, ale również kwasy omega-3, budujące Twoją odporność.



5. Owoce tak, ale nie wieczorem!

Zjadaj je w niewielkich porcjach, między posiłkami. Nadmiar owoców wieczorem sprzyja procesom fermentacji w jelitach i wywołuje wzdęcia.

6. Żegnajcie słodczy

Jeśli pragniesz schudnąć, musisz zrezygnować z wszystkiego, co słodkie. Dlaczego? Słodczy spowalniają przemianę materii, a to wybitnie sprzyja odkładaniu się sadelka.

PAMIĘTAJ! To nieprawda, że diecie odchudzającej muszą obowiązkowo towarzyszyć ćwiczenia na siłowni. W przypadku Edyty sprawdziły się joga i taniec, które uwielbia.



30 min



60 min

Nie tylko dieta jest ważna w odchudzaniu. Dzięki regularnym ćwiczeniom jogi (2 razy w tygodniu) poczujesz się odprężona, a Twoje mięśnie będą rozciągnięte jak nigdy dotąd. Joga poprawia sylwetkę i mogą ją uprawiać wszyscy, jeśli nauczą się jej zasad pod okiem instruktora. Taniec zaś nie tylko pomaga spalić zbędne kalorie, ale zwiększa koordynację ruchów i wzmacnia mięśnie nóg.

DIETA ZGODNA Z GENOTYPEM NIE WYMAGA ĆWICZENIA NA SIŁOWNI