

VÍZ! A NÉLKÜLÖZHETETLEN



A FOGYÓKÚRÁBAN (IS) KIEMELT SZEREPE VAN A FOLYADÉK FOGYASZTÁSNAK.
TESTÜNK MŰKÖDÉSÉHEZ SZÜKSÉG VAN NAPI 2 LITER VÍZRE – EZ AZ ALAP!

Miért igyál vizet?

→ testi szükséglet!

Lényegében minden szervünknek fontos (emésztő-, légzőrendszer, vér, agy, izmok, bőr).

Folyadékhiányt jelez:

- szomjúságérzet, szájszárazság, sötét(sárga) vizelet,
- fáradtság, szédülés, fejfájás, koncentrációzavar,
- izomgörcs, székrekedés, éhségérzet (édességre).

→ anyagcseréhez!

A rendes (napi 2-3 l) vízfogyasztás 30 %-al serkenti az anyagcserét →könnyíti a fogyást.

Ajánlott adag: 20 testsúlykg-ként 1 liter naponta.

Ihatod ezeket is: •zöld tea simán, vagy zöld tea és C vitaminos gyümölcsök (narancs, kivi) kombinálva.

- Citromos víz (cukor nélkül, nem limonádé!) serkenti az emésztést, lúgosít. Ajánlják éhgyomorral is, de ezzel sok sav esetén vigyázz!

Mire figyelj fogyókúrában?

→ A szomjúságot gyakran éhségként dekódoljuk → nassolunk. Fordítsd meg: 'ennék valamit' érzésnél: igyál 1 pohár vizet!

→ Ne igyál kalóriát! Napi 400 kalóriát is bevihetünk cukros italokkal (üdítők, dobozos gyümölcslevek).

→ A folyékony ételek -leves- nem számítanak bele a napi mennyiségbe, mert ezek megemésztéséhez, a testnek folyadékra van szüksége.

→ Nem alkalmas a folyadékpótlásra a kávé, fekete tea, alkoholos és energiatital sem, mert a benne lévő alkohol / koffein a szervezettől vizet von el.

Néhány tipp arra, hogy mikor igyál:

- felkelés után
- tízóraihoz, uzsonnához, ebéd után
- sport előtt és után
- vitamin vagy gyógyszerbevitelkor (bőven)
- mikor fáradtságot, fejfájást érzel



Nem szereted a vizet? Típek:



Készíts teát; hidegen vagy melegen, olcsóbb és egészségesebb lesz, mint a palackozott teák.



Ízesített vizek: bazsalikom, menta, uborka, dinnye, gyömbér.



Limonádé! Citrom/eper/bodza/ bogyós gyümölcsök, fahéj, kevés méz.



+1 ötlet azoknak, akik szeretik, házi készítésű sport-ital recept:

700 ml-hez: 100 ml préselt gyümölcslé (esetleg házi szörp) + 600 ml víz + 1 g só

1 literhez: 200 ml préselt gyümölcslé (esetleg házi szörp) + 800 ml víz + 1-1,5 g

(kb. késhegynyi) só /forrás: Takátsné Kádár Sarolta dietetikus/