Wiosenne odchudzanie z bakaliami HELIO So Soft!

Wiosna to najlepszy czas na zrzucenie zbędnych kilogramów. Dlaczego? Bo wiosna budzi w nas entuzjazm, w każdej dziedzinie życia. Z każdym dniem jest coraz cieplej, więc i pogoda sprzyja wzmożonej aktywności fizycznej. Jazda na rowerze, bieganie czy spacery – sporo możliwości. Wystarczy dołączyć do tego zdrowe odżywianie i redukcja staje się możliwa.

Niestety, błędem wielu osób chcących zgubić nadmiar kilogramów na wiosnę jest drastyczne zmniejszanie liczby kalorii, a to sprzyja niedoborom, które po okresie jesienno-zimowym i tak nam doskwierają. W jakie składniki powinien więc obfitować jadłospis wiosenny?

Błonnik pokarmowy w suszonych śliwkach HELIO So Soft!

Przede wszystkim **błonnik pokarmowy**, który przyspiesza metabolizm i pozytywnie wpływa na procesy trawienne regulując pracę jelit i zapobiegając zaparciom. Tym samym błonnik wspomaga odchudzanie. [1] Jego dobrym źródłem jest **żurawina** i **śliwki HELIO So Soft!** I to, co je wyróżnia, to nie tylko fakt, że są bez konserwantów, ale również to, że są niezwykle miękkie i mięsiste. Trochę jakbyśmy jedli świeże śliwki, na które póki co musimy jeszcze poczekać. Oprócz błonnika śliwki suszone stanowią też dobre źródło witaminy B6, która między innymi zwiększa przyswajalność magnezu. A to właśnie ten makroelement jest szczególnie niedoborowy po zimie.

Magnez dobry na wszystko

I właśnie **magnez** to drugi ważny składnik w jadłospisie odchudzającym na wiosnę. Gdzie można znaleźć magnez? Przede wszystkim w **pestkach dyni HELIO Natura**, ale jego dobrym źródłem są też **figi HELIO So Soft!** Magnez to kluczowy element w diecie odchudzającej, ponieważ to składnik ponad 300 enzymów, między innymi enzymów uczestniczących w przemianach węglowodanów, a także metabolizmie tłuszczów. Bierze również udział w biosyntezie białka, czy przewodnictwie nerwowym oraz kurczliwości mięśni. Tym samym jest niezbędny podczas uprawiania aktywności fizycznej [2].

Odporność z witaminy C

Przy komponowaniu diety wiosennej - odchudzającej należy zwrócić także uwagę na **witaminę C**, która jest bardzo silnym antyoksydantem wpływającym korzystnie między innymi na odporność organizmu. Po zimie organizm jest też osłabiony, a odchudzanie stanowi dla niego dodatkowe obciążenie. Warto więc z tego powodu zwiększyć ilość witaminy C w diecie [3]. Jej dobrym źródłem są na przykład **morele HELIO So Soft!** Oprócz bogactwa witaminy C są też świetną alternatywą na słodką przekąskę. Podobnie zresztą jak **daktyle HELIO So Soft,** które są dobrym i zdrowym substytutem klasycznych słodyczy. Zwłaszcza, że w czasie odchudzania odstawiamy tradycyjne słodkości i często jest to dla nas dość kłopotliwe.

Potas dla mięśni

Kolejnym argumentem przemawiającym za włączeniem do jadłospisu w czasie odchudzania **daktyli HELIO So Soft** jest to, że są one bogate w cukry proste, które są doskonałym źródłem energii w czasie intensywnych ćwiczeń fizycznych. Poza tym szybko pomogą uzupełnić niedobór glikogenu, a więc paliwa dla naszych mięśni, a także potasu. A na deficyt potasu w czasie odchudzania nasz organizm jest szczególnie mocno narażony, co za tym idzie, mamy większą podatność na skurcze mięśni, czy problemy z ciśnieniem krwi. Suszone daktyle cechują się za to niską zawartością sodu, a to ważne w kontekście profilaktyki chorób układu krążenia, bo nadmiar sodu w diecie przyczynia się w realny sposób do wzrostu ciśnienia krwi [4,5].

Wiosna to najlepszy czas na wyzwania sportowo-dietetyczne. Budzimy się do życia, mamy więcej motywacji do zmian i pozytywnego nastawienia. Dzięki temu mamy też o wiele większą szansę na sukces. Odwagi!

Autorem artykułu jest Edyta Piesyk Gratkiewicz - dietetyczka, chemiczka i autorka bloga kulinarnego cookandlife.pl. Na co dzień współpracuje z osobami z problemami otyłości oraz chorobami dietozależnymi.

[1] Bieńkiewicz M, Bator E, Bronowska M. Błonnik pokarmowy i jego znaczenie w profilaktyce zdrowotnej, Probl Hig Epidemiol 2015, vol. 96(1): 57-63.
[2] https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/co-warto-wiedziec-o-magnezie-
[3] Kowalski R., Kowalska G., Co i jak jeść na wiosnę?, https://www.researchgate.net/publication/327776135
[4] B. Krasińska, P. Uruski, A. Miazga, P. Dudlik, Z. Krasiński, M. Zdaniewicz, A. Tykarski. Hypertension 2013, vol. 17, no 5, pages: 393–404
[5] https://ncez.pl/abc-zywienia-/dietetyka-sportowa/ladowanie-weglowodanami-jako-sposob-poprawy-wyniku-na-zawodach