



W JAKICH SYTUACJACH STOSOWAĆ TĘ EDYCJE?



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

Zanim rozpoczniesz... Koniecznie przeczytaj!

Ta edycja świetnie sprawdzi się w chwilach kryzysu czy czasowego czy motywacyjnego, szczególnie jeśli z nadmiaru obowiązków nie masz czasu gotować.

Dlatego możesz po nią sięgać, kiedy tylko chcesz pamiętać jednak, żeby nie opierać się non stop na gotowych produktach tylko jako wspomaganie! :)

Bo warto też samemu przygotowywać różne zdrowe i szybkie pyszności!

Szczególnie w jesiennej edycji gotowych diet znajdziesz super ultra przepisy, miksuj te dwie edycje i znajdź swoje rozwiązanie, aby zmienić nawyki żywieniowe! :)

W edycji dla zapracowanych znajdziesz produkty, które polecam i sama lubię, mają dobre składy, są łatwo dostępne!

Jeśli nie udałoby się Tobie znaleźć danego produktu masz również informację na co można dany produkt zamienić!:) Dlatego warto robić zakupy ciut wcześniej, bo nie zawsze wszystko mimo wszystko jest, a w biegu to tym bardziej jakoś magicznie w sklepie nic nie widzimy!:)

Możesz też wybrać podobny posiłek z innego dnia o podobnej kaloryczności :)

A jeśli z braku czasu pominiesz dany posiłek to zjedz go z kolejnym! :)

AUTORKA E-BOOKÓW
FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ,
LETNIE KOLACJE NA KAŻDY DZIEŃ
I ZDROWE ŚNIADANIA

Pamiętaj również o:

1. Dokładnym gryzieniu! A nie szybkim połykaniu...
2. Regularności posiłków, jeśli w stresie nie pamiętasz o jedzeniu czy picciu ustaw sobie alarm w telefonie.
3. Nie rozpraszaniu się telefonem podczas jedzenia!
4. Nie spożywaniu przekąsek...
5. Nie zastępuj posiłku sokiem czy słodkim napojem gazowanym...
6. Kawa to świetny napój, ale nie zastępuje posiłku!
7. Jeśli możesz coś załatwić w biurze idąc, a nie dzwoniąc to idź się przejdź.
8. Między posiłkami możesz spożywać warzywa, jeśli jesteś głodna, ale zastanów się czy to rzeczywiście jest głód czy nie zagryzasz stresu...
9. O jedzeniu... Samo kupienie gotowych produktów nie sprawi, że je zjesz, dlatego zaplanuj sobie chociaż kilka minut na posiłek!
10. Jeśli jesteś zestresowana zastanów się co Cię odstresowuje i włącz ten element do swojego życia!
11. Uśmiechu i pozytywnym podejściu !:)

Trzymam mocno kciuki za Ciebie!