3 najlepsze diety na odchudzanie

W utracie kilogramów wcale nie pomoże głodówka, ale właściwie zbilansowana dieta. Odpowiednio skomponowane posiłki powinno się jeść o regularnych porach, a dieta powinna być urozmaicona, tak żeby nie tylko dostarczyć do organizmu jak najmniej kalorii, ale też wszystkie niezbędne witaminy i minerały. Należy też zadbać o odpowiednie nawodnienie i codziennie wypijać około 2 litry płynów. Wybierając dietę warto pamiętać o tym, że musi być ona przede wszystkim zdrowa. Oto 3 najpopularniejsze diety na odchudzanie, które są jednocześnie bezpieczne dla organizmu.

Dieta środziemnomorska

To jedna z najpopularniejszych i najzdrowszych diet. Wszystko dlatego, że zawiera wysoką zawartość zdrowych tłuszczów np. omega-3, w takich produktach jak oliwa z oliwek i ryby. Dieta nie jest też bardzo uciążliwa, gdyż niewiele trzeba sobie odmawiać i można jeść prawie wszystko. Niektóre produkty należy jednak ograniczyć np. jajka, drób, nabiał, czerwone mięso i przetworzone produkty spożywcze, aby utrzymać niski poziom tłuszczów nasyconych. Dieta jest bezpieczna dla zdrowia, gdyż jest bogata w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe i orzechy, jest także zdrowa dla serca. Dieta śródziemnomorska obniża też ciśnienie krwi i poziom tzw. złego cholesterolu.

Dieta wegańska

Dieta wegańska zyskuje coraz większą popularność, nie tylko wśród osób, które chcą stracić zbędne kilogramy, ale też zadbać o detoks organizmu oraz jego odpowiednią kondycję. Dieta wegańska polega na unikaniu produktów pochodzenia zwierzęcego, przede wszystkim mięsa, ale tez nabiału, jajek czy miodu. Jako alternatywa dla produktów zwierzęcych dobrze sprawdzą się produkty pochodzenia roślinnego, które są coraz łatwiej dostępne. Dieta roślinna ma działanie ochronne i pomaga zapobiegać otyłości, nadciśnieniu tętniczemu, hiperlipidemii, chorobie niedokrwiennej serca, cukrzycy typu 2 czy nowotworom. Oprócz walorów zdrowotnych ten sposób odżywiania się jest również korzystny dla środowiska.

Flexitarianizm

Kolejna popularna dieta to dieta flexitariańska, inaczej nazywana też semiwegetariańską. Dieta jest oparta przede wszystkim o produkty roślinne, jednak bez całkowitego wyeliminowania mięsa. Przez większą część miesiąca je się produkty zwierzęce, co jakiś czas uzupełniając je o pokarmy mięsne. Chodzi tu bardziej o umiar i odpowiednie komponowanie żywności, niż całkowitą eliminację jakiegoś składnika. To dieta idealna dla osób, które nie chcą rezygnować z mięsa czy innych produktów pochodzenia zwierzęcego. Dieta flexitariańska pozwala na spożywanie np. nabiału czy jajek. Dieta pomaga schudnąć i poprawia stan zdrowia, a także pomaga walczyć np. z cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym czy chorobami serca.

COPYMARK
COPYWRITING, STRONY INTERNETOWE, SEO

copymark.eu
mark@copymark.eu
+48 536 729 505