Jak wiecie Państwo na naszej witrynie internetowej możecie znaleźć wiele interesujących porad dotyczących odchudzania, diety oraz ćwiczeń.

Co chwila są dodawane nowe artykuły. Dziś chcielibyśmy przedstawić Wam dietę tysiąc kalorii. Jej podstawę stanowią: białko ? sześćdziesiąt gram, węglowodany ? czterdzieści gram, tłuszcze ? dwadzieścia jeden gram.

Istotnym jest również dostarczenie organizmowi około dwóch litrów płynów codziennie. Dieta ta ma na celu dostarczenie organizmowi dawki tysiąca kalorii. Skuteczna jest wówczas, kiedy przyjmuje się pięć posiłków codziennie.

Na śniadanie 250 kcal, drugie śniadanie to 100 kcal, obiad 350 kcal, podwieczorek 100 kcal oraz kolacja 200 kcal. Przekąski takie jak jogurt, owoce oraz inne pyszności stanowią również liczbę kalorii. Z diety przed jeden miesiąc może skorzystać każdy, z wyjątkiem kobiet w ciąży oraz karmiących piersią. Jest ona uznawana przez dietetyków za bezpieczną i skuteczną.

Jadłospis powinien być bogaty w produkty zawierające błonnik, czyli ryby morskie, warzywa, chude mięso, owoce, czy odtłuszczone mleko. Znajdziecie nas również na Facebooku, gdzie również będziecie mogli odnaleźć wiele równie interesujących porad m.in. na temat tej diety.