

Gera jaustis lengvai!

Pagaliau pavasaris! Vis šiltesnes dienas skaičiuojantis kalendorius primena, kad metas peržvelgti savo spintą. Ši mintis džiugina, tačiau kartu priverčia kritiškiau veidrodyje nužvelgti po žiemos papildėjusią figūrą.

Daugeliui šalta ir tingi žiema padovanoja vieną kitą nelemtą kilogramą. Vaizdas veidrodyje verčia susimąstyti, kad būtina kažko imtis. Ir ne rytoj, ne kitą pirmadienį, o šiandien pat! Jei trokštate, kad dailios suknelės gultų kaip nulietos, laukti jau nėra kada!

Visiems žinoma tiesa, kad geriausias lieknos figūros receptas – mažiau valgyti ir daugiau judėti. Visiškai paprasta, tačiau kartu ir be galo sunku...

Daugelis siekia svorį sumažinti greitai ir imasi drastiškų, organizmą alinančių dietų, riboja ne tik maisto kiekį bet ir įvairovę. Taip gaunama per mažai organizmui labai reikalingų maistinių skaidulų. Dėl to maistas užsilaiko organizme, o nuolatinis pilnumo jausmas verčia jausti diskomfortą ir kartu trukdo sėkmingai lieknėti.

Atsiduriame lyg užburtame rate – mažai valgome tam, kad lieknėtume, tačiau dėl to užkietėja viduriai, sulėtėja medžiagų apykaita, kaupiasi tok-

sinai ir trukdo mums efektyviai siekti dailių kūno formų

Tam, kad žarnynas veiktų sklandžiai, nevargintų nemalonus sunkumo jausmas, išsipūtęs pilvas ar užkietėję viduriai, būtina gerti kuo daugiau vandens ir vartoti pakankamai maistinių skaidulų arba kitaip vadinamos – ląstelienos turinčių produktų.

Jei laikantis lieknėjimo režimo ir ribojant suvalgomo maisto kiekį, nepavyksta gauti pakankamo ląstelienos kiekio, galima papildyti mitybą specialiai tam sukurtais produktais. Ypač turtingas švelnaus poveikio maistinių skaidulų šaltinis – maisto papildas „Lepicol“, kurio sudėtyje esančios baltkšvųjų gysločių skaidulos gali prisijungti ypač daug skysčio. Šios savybės dėka iš žarnyno greičiau pašalinamos nesuvirškintos medžiagos, o kartu ir šlakai, toksinai. Be to, skaidulos skrandyje išbrinksta, jį užpildo, o kai skrandis ne tuščias, tai ir alkis ne taip kanki-

na. Taigi, išgėrus „Lepicol“ su vandeniu pusvalandį prieš valgį, tikėtina, kad suvalgysite mažesnį maisto kiekį, taip išvengsite galimo persivalgymo.



Maisto papildas

