

Mršavljenje bez večere



Najveća greška koju možemo učiniti kada želimo smršaviti je da puno pažnje **posvećujemo** samo onome **što jedemo**, a ne i tome **kada jedemo**. Ponekad je najukusnije i najmilije navečer sjesti u kuhinju, upaliti televiziju i prazniti sadržaj hladnjaka. Upravo zato mnogi prakticiraju "bogatu" večeru.

Što se događa s hranom koju pojedemo navečer?

Lagana hrana, npr. **voće** i **povrće**, brzo će se **probaviti** i dati nam energiju. Ta energija nam, nažalost, nije potrebna kada idemo **spavati** i ona bi nas mogla **držati budnima**.

Teška hrana neće se probaviti prije spavanja, **probavljat** će se **tijekom sna** kada je bioritam usporeni pa će se **tijelo** prilično **mučiti**. Mi ćemo loše spavati. Da stvar bude gora, nakon teške večere **probudit** ćemo se opet **gladni**.

Jedna od najboljih stvari koju sam ja (autor ovog teksta) napravio je da sam **izbacio večeru** s dnevnog reda. Ako i sami odlučite to napraviti budite svjesni da će vam tijelo "**štrajkati**". Prvih par večeri ćete biti **gladni**, ali to je samo stvar **navike** koja se dugo gradila, a uključivala je večernje obroke. Još je jedna stvar važna za one koji ne

večeraju, a to je da trebaju imati **cjeloviti podnevni obrok**.

Što učiniti kada ste jako gladni, a ne želite večerati?

Ako ste jako **gladni prije spavanja** možete napraviti dvije stvari. Prva je **pričekati da glad prođe** sama od sebe, a druga je da pojedete **žlicu meda**.