

Как да отслабнем, не отказвайки на себе си в шоколада? Пременете към хроно-диетата ("Atlantico", Франция)

Да се обръща внимание на това, с какво се храните, разбира се, е важно. Обаче не по-малко значение има и това, кога се храните. Тази система си има име: хроно-диетата. Тя бе разработена през 1986 година от доктор Ален Делабо (Alain Delabos) и позволява да се отслабне без излишно ограничаване. Всъщност, това по-скоро не е диета, а реорганизация на хранене в зависимост от биологичния ни часовник. По конкретно, това означава отслабване без да се отказваш от шоколад, кашкавал, хляб и дори пържени картофи!

Нуждите на нашето тяло се променят в рамките на деня, което се отразява на отделяне на ферментите и необходимите за усвояване на храната хормоните. Необходима за разграждане на мазнините липаза обикновено се образува сутрин, а през деня тя се замества с протеаза (целта и — усвояване на белтъчини). При вечер организмът практически спира изработката на ферменти.

По този начин, «магическа формула» се свежда към известния за всички израз: « Закуската изяж сам. Обяда раздели с приятел. А вечерята - дай на врага си ».

Утро

Да, родителите ви са били прави: плътно ядене на закуска е важно. Организмът се нуждае от «гориво», за да започнете деня си с пълна скорост. Както следва по резултатите на дългосрочно проучване на експерти от Харвард, при хората, които не закусват, с 27% е по-висок риск от сърдечна недостатъчност. Освен това, ако пропускате закуската, ще бъдете по-гладни през деня и ще изядете много повече на обяд. Сутрин по-добре да се въздържите от «бързи въглехидрати» (сбогом зърнени храни и сладкиши...), но не се страхувайте от мазнините. Кашкавал, хляб, масло, яйца, салам, плодове — не отказвайте на себе си в удоволствието!

Обяд

Обяд трябва да бъде плътен. Най-добре да се спре на едно ястие с месо и продукти с нишестета. По този начин, вие ще поемите с храна по-малко мазнини, но повече белтъчини, отколкото сутрин. Вие трябва да се храните бързо, но не прекалено много, за да не заспавате когато се върнете в офиса. Тоест, никакви първи ястия, кашкавали и десерти.

През втората половина на деня

Възрастните също имат право да хапнат в 16 часа. Още повече, на тях им трябва това, за да остават в формата до вечер. Обаче и към тази работа трябва да се подхожда с повишено внимание. «Както и всичко останало, обедна закуска се приготвя така, за да отговаря на определени критерии. Тя позволява да пребори глада и умората», — пише сайт Chrononutrition.net.

Гастрономи могат да спят спокойно: по време на обедна закуска се допускат сладкиши (растителна захар, плодове и техните производни). Въпреки това, животински мазнини са забранени: сбегом плодово кисело мляко, хляб, масло, кашкавал, бисквити и т.н. В идеалния случай трябва да се яде черен шоколад (минимум 70% какао) и плодове (пресни или сушени).

Как да отслабнем, не отказвайки на себе си в шоколада? Пременете към хроно-диетата ("Atlantico", Франция)

Вечер

Вечерята задължително трябва да бъде лека. При вечер, метаболизмът се забавя, във връзка със това организмът обикновено натрупва това, което ние ядем. Освен това, по хроно-диетата вечерята изобщо не се смята за задължителна. Най-добре да не се яде прекалено късно и да се избират леки за храносмилане продукти: риба, морски продукти, диетично месо (пуйка, заек, пилешко, нискомаслена шунка и т.н.) и зеленчуци.

Две други важни точки:

- По хроно-диетата човек яде средно 1500 калории на ден.
- Два пъти в седмицата (не повече!) вие можете да ядете, както искате, не спазвайки установените от дадената система правила.

Превод Анна Осадчик