



## Az őszi megtisztulás hétparancsolata

2013 november 07. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Az őszi időszak kiváltképp alkalmas szervezetünk megtisztítására, felesleges kilóink ledolgozására. Ha betartjuk a szakértők tanácsait, mindössze két hét alatt látványos változást érhetünk el!

*Ősszel érdemes megtisztítani a szervezetet*

Az év két időszakában, a tavasz és az ősz a legalkalmasabb szervezetünk megtisztítására. A természet megújul, átváltozik, ritmusát követve pedig az ember is könnyebben eléri céljait. Használjuk hát ki, szabaduljunk meg a mérgeanyagoktól, pluszkilóinktól, rossz szokásainktól! De vajon hogyan tegyük mindezt úgy, hogy egészségünknek csak javára váljon és minél látványosabb eredményeket hozzon? Juhász Beáta dietetikus és Gergye Laura fogyókúra-szakértő, személyi edző segítségével összegyűjtöttük mindazt, amit az őszi táplálkozásról, a szervezet megtisztításáról és persze amit a fogyókúráról tudni érdemes.

### 1. Helyezzük előtérbe az idényételeket!

A természet „okosan van kitalálva”: minden évszakban azok a gyümölcsök, növények teremnek meg, amelyek kifejezetten jól tesznek az adott időszakban testünknek.



Így étrendünk számottevő része álljon az idény kínálta finomságokból: ételinkhez használjuk alapanyagul a sárgarépat, fehérrépat, burgonyát, gombát, karfiolt, póréhagymát, céklát. Tízóráira, uzsonnára és desszertként együnk almát, körtét, szőlőt, szilvát, birsalmát, fügét, gesztenyét és olajos magvakat.

### 2. Teázzunk a karcsúságért és egészségért!

A hűvösebb napok újra felélesztik a teázás meghitt szokását: kávé helyett igyunk zöld- vagy mate-teát, és a napi 2-3 liter szükséges folyadék egy részét tegyék ki zsírégető teák: a csalántea, a Lapacho tea, a Chai, Mate, Roiboos, borsmenta, gyermekláncfű, oolong, gyömbér, borsmenta hozzájárulnak a szervezet tisztulásához, a karcsúsodáshoz és emésztőrendszerünk problémáit is orvosolják.



### 3. Fogjunk szénhidrátszegény étrenddel!

Ha a fogyás is célunk, a tisztítóúrát végezzük pékárúk nélkül: két hétig az idénygyümölcsökön-zöldségeken kívül csak fehérjét fogyasszunk. Ha fogyni nem, csak méregteleníteni szeretnénk, szénhidrátigényünket teljes ki?rlés? termékekbe?l fedezzük.



Ha a lassúbb ütem? fogyás a célunk, szénhidrátból egy keveset fogyaszthatunk reggelire és ebédre – a vacsora álljon csak fehérjéb?l és zöldségb?l.

### 4. Fogyasszunk min?ségi fehérjét!

A sovány húсок, tejtermékek is beépíthet?k az étrendbe, ám a valódi tisztuláshoz inkább húsmentes étrendet kövessünk, és fehérjéb?l is érdekes min?ségi, magas érték? fehérjét fogyasztani – erre a legalkalmasabbak a fehérjeturmixok.



„Ám vigyázzunk: sok adalékanyagtól hemzseg?, cukorral dúsított fehérjeport is kínálnak a polcok, amelyek mindenre jók, csak épp tisztításra és fogyásra nem.” – mondja Juhász Beáta dietetikus.

### 5. Szám?zzük a cukrot és a fehér lisztet!

Legalább 2 hétig semmilyen cukrot, finomított lisztet tartalmazó ételt ne fogyasszunk. Ennyi id? elegend? arra, hogy a szervezet tehermentesít?djön.



Am ha meg szeretnénk 7-rizni karcsúságunkat és egészségünket, a tisztítókúra után váltsunk életmódot. A cukor és a fehér liszt csak ritkán kapjon helyet ezentúl is az étrendben.

#### 6. **Tartsuk be az arányokat!**

A tisztítókúrát a következőképpen végezzük: 2 hétig csupán természetes ételeket fogyasztunk, köztük is kiemelten az idényzöldségeket és -gyümölcsöket.



Étrendünk 60%-a zöldségekből, gyümölcsökből álljon ebben a két hétben! 20-30%-ot tegyen ki a minőségi fehérje, és csak kis mennyiségben fogyasszunk teljes kiőrlésű kenyereket, tésztákat – fogyni vágyók ez utóbbit is fehérjével helyettesítsék.

#### 7. **Mozogjunk!**

Természetesen a mozgás sem maradhat ki – sétáljunk nagyokat a színesedő fák alatt, jógázzunk, találjuk meg a számunkra legkellemesebb mozgásformát. Már pár percnyi mozgás is csodákra képes: időhiányban szenvedőknek jó megoldás lehet az intervallum edzés, amely rövidsége ellenére az egyik legjobb kilófaló.



„Az edzés során emelkedik a pulzusszám, a testhőmérséklet, a szervezetnek jóval több oxigénre van szüksége. A fokozott oxigénfelhasználás pedig remekül égeti a kalóriákat – osztotta meg az intervall edzés titkát Gergye Laura.

#### *Látványos szépülés két hét alatt*

Most van hát itt az ideje a tisztulásnak, szépülésnek, karcsúsodásnak. Ragadjuk meg az alkalmat, és ha követjük a szakemberek javaslatait, mindössze két hét alatt látványos változást érhetünk el megjelenésünkben: bőrünk megszépül, tekintetünk ragyogóvá, hajunk csillogóvá válik, vékonyabbak, energikusabbak és minden tekintetben egészségesebbek leszünk!

[magyarhirlap.hu](http://magyarhirlap.hu) - egészségkalauz



DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD A trianoni győzatról tabumentesen

„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell!”

#### **Ajánló**