



Kita lieknėjimo pusė: kaip maitintis, kad nereikėtų laikytis dietų?

UAB „Studio Moderna“, 2007 m.
© Visos teisės saugomos.

TURINYS

TURINYS	2
MALONUS SKAITYTOJAU	3
KITA LIEKNĖJIMO PUSĖ	4
6 pagrindinės taisyklės norintiems sulieknėti ar išlaikyti esamą svorį.....	4
KIEK KARTŲ PER DIENĄ VALGYTI?.....	5
KĄ VALGYTI?.....	5
Baltymai.....	5
Daržovės	5
Vaisiai	6
Skaidulos.....	6
Skaidulų kiekis kai kuriuose maisto produktuose.....	6
Grūdai.....	6
Riebalai.....	6
Pieno produktai	7
Vanduo	7
PAGALBA JUMS RENKANTIS MAISTO PRODUKTUS.....	7
Ko atsisakyti ir kuo pakeisti?	7
Į KĄ DAR ATSIŽVELGTI?	8
Maisto gaminimas	8
Kalorijos svarbu!.....	8
Skaitykite etiketes.....	9
Sportuokite	9
1 savaitė – maitinsiuosi reguliariai	11
2 savaitė – valgysiu lėtai	11
3 savaitė – aplinka neturės įtakos mano mitybai	11
4 savaitė – planuosiu į priekį.....	11
5 savaitė – jokio nenaudingo maisto nelaikysiu namuose	11
6 savaitė – vengsiu žmonių, kurie man nemalonūs ir mane susilpnina	11
MITYBOS PLANO PAVYZDYS	12
Pusryčių variantai	12
Užkandžių variantai	12
Pietų variantai.....	12
Vakarienės variantai.....	12
MAŽI ŽINGSNELIAI – STULBINANTYS REZULTATAI	13
Nuolat	13
Namuose	13
Restoranuose ar kavinėse.....	13
Per vakarėlius ir šventes	13
SUKČIAVIMAS (MAŽOS NUODĖMĖS).....	14
JŪSŲ ATSILIEPIMAI	14

MALONUS SKAITYTOJAU

Sveikiname parsisiuntus elektroninę knygą „Kita lieknėjimo pusė: kaip maitintis, kad nereikėtų laikytis dietų?“. Šioje knygoje rasite daug patarimų, kaip sėkmingai lieknėti suregulavus mitybą, bet nesilaikant jokių dietų.

Jūsų patogumui knygoje pateikiame interaktyvias nuorodas į straipsnius apie lieknėjimą, sportą ir sveiką gyvenseną bei nuorodas į prekes, kurios padeda pasiekti užsibrėžtų tikslų.

Sėkmingo ir malonaus lieknėjimo!

Pagarbiai,

<http://www.topshop.lt/>

KITA LIEKNĖJIMO PUSĖ

Liovusis laikytis dietos, numesti [kilogramai](#) netrukus sugrįžta. Dažniausiai su kaupu – Jūs sveriate net daugiau, nei svėrėte iki dietos.

Jei norite sulieknėti visam laikui, Jums reikia išmokti maitintis kiek kitaip. Pakeiskite senuosius mitybos įpročius, rinkitės tokį naują gyvenimo būdą, kuris padės išsaugoti liekną kūną iki žilos senatvės.

Pradėjus maitintis pagal naująją programą, rezultatai Jus nustebins, o pastangų prireiks visai nedaug.

Tiesiog išsiugdykite šioje knygoje rekomenduojamus mitybos įpročius, kurie garantuos Jums [puikią figūrą](#) ir sveikatą.

Planavimas atneša sėkmę lieknėjant, o kasdienybė tapusi subalansuota mitybos programa nesukels jokių nepatogumų. Jūs pamiršite, kokia kančia yra dieta!

6 pagrindinės taisyklės norintiems sulieknėti ar išlaikyti esamą svorį

- **Valgykite 3 kartus per dieną.** Tai būtina sąlyga, kuri atneš Jums sėkmę! Nepraleiskite pusryčių, pietų ar vakarienės. Kad tarp valgymų [netrūktų energijos](#), į dienos mitybos planą įtraukite nedidelių užkandžių.
- **Reguliuokite suvartojamo maisto kiekį.** Viena maisto porcija turėtų tilpti delne, galite įsivaizduoti, kad ji yra kortų kaladės dydžio.
- **Valgykite lėtai ir mėgaukitės kiekvienu kąsniu.**
- **Kasdien išgerkite po 8 stiklines negazuoto vandens.** Jei turite antsvorio arba Jūsų gyvenimo būdas labai aktyvus, [gerkite daugiau](#). Vanduo padeda likti sveikam ir lieknam, nes kūnui pakanka drėgmės, o alkio jausmas nesumaišomas su troškuliu.
- **Daugiau judėkite.** Lipkite laiptais, užuot važiavę – eikite, [per pertraukas](#) pasivaikščiokite, dirbkite sode ir t.t. Stenkitės per dieną judėti bent 30 min. daugiau nei įprasta.
- **Pildykite mitybos dienoraštį** – į jį rašykite absoliučiai viską, ką suvalgote ir išgeriate. Pasižymėkite, kaip jaučiatės prieš valgį, valgant ir pavalgius. [Mitybos žurnale](#) lengva atpažinti emocinį persivalgymą ir vėliau jį kontroliuoti, taip pasiekiant ir išlaikant norimą svorį.



KIEK KARTŲ PER DIENĄ VALGYTI?



Valgymas vieną kartą per dieną yra labai blogas įprotis ir trukdo tapti ir likti lieknais! Todėl **dieną reikia suplanuoti taip, kad spėtumėte pavalgyti ne vieną, bet kelis kartus.**

Persivalgymas vakare – didelė problema, su kuria susiduria ne vienas žmogus. Jei norite sulieknėti ar išlikti liekni, [atsisakykite sočios vakarienės](#), nes vakare kūnas ruošiasi poilsiui, o ne didelei maisto porcijai. Vėlai vakare suvalgytas maistas greičiau virsta [riebalais ant kūno!](#)

Kad nejaustumėte žvėriško alkio vakare, būtina valgyti pusryčius. Puodelis grūdų košės, kvietiniai dribsniai, avižos arba omletas iš kiaušinio baltymų ir [šviežios sultys](#) puikiai tinka dienos pradžiai. Toks maistas suteikia organizmui reikalingos [energijos](#). Kad ir kaip skubate ryte, visada papusryčiaukite. Nepraleiskite svarbiausio dienos valgio, net jei neįjaučiate alkio rytais – tai įprotis, kuris turi tapti kasdieniniu. Nepamirškite tarp pusryčių ir pietų bei tarp pietų ir vakarienės lengvai užkąsti.

O vakarienei rekomenduojama [rinktis lengvus patiekalus](#) – be riebalų paruoštą vištienos krūtinėlę, ruduosius ryžius ir daržoves. Be to, būtinai stebėkite porcijos dydį!

Palyginus dvi grupes žmonių, kurie valgė nevienodai dažnai, paaiškėjo, kad valgymų skaičius per dieną turi įtakos svoriui ir savijautai.

Tyrime dalyvavę žmonės per dieną suvartodavo po tiek pat kalorijų:

- Tie, kurie per dieną valgė tik vieną kartą, priaugo svorio ir prastai jautėsi.
- O tie, kurie valgė kelis kartus, nepriaugo svorio ir jautėsi žymiai geriau.

KĄ VALGYTI?

Nesibaiminkite, norint sulieknėti ar tiesiog gerai jaustis nebūtina atsisakyti mėgstamų skanėstų. Tačiau griežtai ribokite jų kiekį ir pasistenkite, kad didžiausią suvartojamo maisto dalį sudarytų [sveiki ir naudingi produktai](#).

Baltymai



Naudingi [baltymai](#) yra liesa jautienos išpjova, vištiena be odėlės, kiaušiniai, ankštinės daržovės (soja), tunas, lašiša.

Daržovės



Daržovės [yra kompleksiniai angliavandeniai](#), todėl jos – kiekvienos dietos pagrindas. Daržovėse daug naudingų maisto medžiagų. Valgykite visų vaivorykštės spalvų daržovių: tamsiai žalių špinatų, kopūstų, salotų, brokolių kartu su raudonomis, geltonomis ir

oranžinėmis paprikomis, batatais, burokais, morkomis ir moliūgais. Daržovių pasirinkimas didelis, todėl kiekvieną savaitę valgykite vis kitas, išbandykite naujus jų derinius.

Vaisiai



vaisiais!

Vaisiai turi [daug vitaminų ir mineralų](#), jie yra puikus užkandis ar desertas. Vaisiai skanūs ir saldūs, bet turi nedaug kalorijų, nes nuo 80 iki 95 procentų vaisiaus sudaro vanduo. Be to, vaisiai yra puikus SKAIDULŲ šaltinis. Todėl būtinai praturtinkite savo mitybą visokių rūšių

Skaidulos



vaisiais!

[Skaidulos padeda sulieknėti](#), nes jos pagreitina maisto judėjimą žarnynu, o žarnyne į kraują absorbuojamos maisto medžiagos. Maisto medžiagos įprastai absorbuojamos per 24 valandas, o skaidulos pagreitina šį procesą. Kad organizmas spėtų įsisavinti reikalingas maisto medžiagas, vartokite skaidulas saikingai. Rekomenduojama norma – 20 – 30 gramų per dieną.

Skaidulos yra dviejų tipų:

- tirpios skaidulos (avižose, pupelėse; jos suriša cholesterolį);
- netirpios skaidulos (kviečiuose, daržovėse ir vaisiuose; jos sugeria vandenį).

Skaidulų gausite, jei valgysite vaisius, daržoves, neskaldytus grūdus, gaminius iš rupių miltų, košes ir dribsnius bei ankštinius augalus. Rinkitės [kuo mažiau apdorotus produktus](#), nes juose daugiau skaidulų.

Skaidulų kiekis kai kuriuose maisto produktuose

Skaidulų šaltinis	Kiekis	Skaidulų šaltinis	Kiekis
Sėlenų dribsniai (1/2 puodelio)	10 g.	Abrikosas arba bananas (1)	1,3 g.
Rudieji ryžiai (1/2 puodelio)	3 g.	Greipfrutas ar kitas didelis citrusinis vaisius	1,3 g.
Kvietinė/ruginė duona (riekelė)	2,7 g.	Špinatai (1/2 puodelio)	5,7 g.
Avižos (puodelis)	1,6 g.	Žirniai (1/2 puodelio)	5,2 g.
Obuolys (1 vidutinio dydžio)	3,9 g.	Baltos pupelės (1/2 puodelio)	4,5 g.
Uogos (1/2 puodelio)	1,5 g.	Bulvė (1 vidutinio dydžio)	3,8 g.
Kriaušė (1 vidutinio dydžio)	2,5 g.	Margos pupelės (1/2 puodelio)	3,0 g.
Slyvos (2 nedidelės)	2,3 g.	Žalios/geltonos spalvos daržovės (1/2 puodelio)	2,5 g.

Grūdai



Grūdai yra kompleksiniai angliavandeniai ir turėtų būti valgomi kuo natūralesni ir [mažiau apdoroti](#). Rinkitės miežių, grikių, sorų, avižų, rudųjų ryžių kruopas ir miltus.

Riebalai



Rinkitės [nesočiuosius riebalus](#). Sveikai dietai būtinų riebalų turite gauti iš žuvies ir augalų – alyvų, žemės riešutų, avokadų, sezamo aliejaus. Šie riebalai įprastai yra kūno temperatūros ir greitai apkarsta. Sočiųjų riebalų stenkitės vartoti minimaliai. Sočiųjų riebalų yra gyvulinės kilmės maisto produktuose – tai sviestas, pieno produktai ir mėsa. Kalorijos, gaunamos iš riebalų, turi sudaryti ne daugiau nei 30 procentų visų dienos kalorijų. Venkite užslėptų riebalų, esančių perdirbtuose maisto produktuose, stenkitės nevirtoti tropinių aliejų, nes juose daug sočiųjų riebalų!

Pieno produktai



Per dieną suvalgykite dvi porcijas pieno produktų. Puodelis pieno arba jogurto yra viena porcija. [Sūrį valgykite saikingai](#) – jo tik pabarstykite ant daržovių ar košių. Sūris ne tik paskanina patiekalus, bet ir prideda daug kalorijų ir riebalų, todėl stenkitės jo nenaudoti per dažnai.

Vanduo



[Vanduo](#) yra labai svarbi sveikos mitybos dalis. Vanduo ne tik skatina biocheminius procesus, kurių metu perdirbami riebalai, bet ir [išplauna iš organizmo](#) toksinus ir riebalų perteklių. Geriant 8 stiklines vandens per dieną, organizmui pakanka drėgmės, todėl oda būna graži, o savijauta puiki.

- Iš ryto galite išgerti 1 arba 2 puodelius kavos – toks kavos kiekis nekenksmingas. Tik nedėkite į kavą cukraus ir grietinėlės!
- Žolelių arbatas gerti galite, jei jose nėra kofeino. Kofeinas skatina kūno dehidrataciją ir žadina apetitą.
- Negerkite daug gazuoto vandens, nes jame daug natrio. Visiškai nevirtokite saldžių nors ir nealkoholinių gėrimų, nes juose daug fosforo, kuris sutrikdo normalius virškinimo procesus.
- Jokiu būdu nekeiskite vandens į sultis. Jei labai [mėgstate sultis](#), skieskite jas vandeniu santykiu 2/3 vandens ir 1/3 sulčių, tada sulčių skonis išliks.

Gazuoti gėrimai, kava, dietiniai gėrimai ne tas pats kas vanduo! Turite išgerti pakankamai [gryno vandens](#) per dieną.

PAGALBA JUMS RENKANTIS MAISTO PRODUKTUS

Ko atsisakyti ir kuo pakeisti?

Vietoj	Valgykite
Spurgų, tortų, pyragų	Riestainius, duoną
Sausainių	Vaisius, krekerius
Bulvių traškučių, sviestinių sausainių	Skrudintus kukurūzus, sūdytus riestainiukus
Skrudintų bulvyčių, keptų bulvių	Ryžius, daržoves, pupeles, orkaitėje keptas bulves
Kiaušinio trynių	Kiaušinio baltymus
Vištienos odelės	Vištiena be odelės

Vietoj	Valgykite
Riebios mėsos	Liesa mėsa, soja
Dešrainių, dešrelių, kiaulienos	Liesą mėsa, tuną, rūkytą/sūdytą bekoną
Natūralaus pieno	1% riebumo pienu
Riebaus sūrio	2-6% riebumo sūrį
Ledų	Šerbeta, šaldytą jogurtą, ledinukus ant pagaliuko
Pieno kokteilių	Įvairių skonių sojos pienu, vaisinius kokteilius
Sviesto, margarino	Alyvų aliejų, sultinį
Padažų, riebių sriubų	Pieniškus padažus, liesas sriubas
Saldžių sūrelių	Džemą, medų
Padažo salotoms	Citrinos sultis, actą, padažus be riebalų
Grietinės	Liesą grietinę, neriebų natūralų jogurtą

Į KĄ DAR ATSIŽVELGTI?

Teisingi pasirinkę maisto produktus ir valgydami ne mažiau kaip tris kartus per dieną, turite atsižvelgti ir į kitus faktorius.

Maisto gaminimas

- Maistą kepkite, troškinkite vandenyje ar [virkite garuose](#).
- Nenaudokite per daug [riebalų ar aliejaus](#).
- Gaminant maistą naudokite [citriną](#), actą, nesūrų ir neriebų vištienos sultinį ar neriebius marinatus.
- Naudokite prieskonius, bet venkite druskos!
- Nedėkite riešutų į patiekalo vidų, o jais tik pabarstykite viršų.

Kalorijos svarbu!

Sunku suskaičiuoti, kiek tiksliai kalorijų žmogus turi [suvartoti per dieną](#), kad numestų svorio ar išlaikytų kūną liekną. Dauguma skaičiavimų yra apytikriai ir jie nebūtinai atitinka Jūsų poreikius. Sužinoti, kiek kalorijų reikia per dieną, individuali užduotis. Eksperimentuokite, suvartokite skirtingą kalorijų skaičių tam, kad sužinotumėte, kiek jų reikia būtent Jums. Turite išsiaiškinti, kiek kalorijų Jums užtenka, kad išliktumėte energingi visą dieną ir numestumėte ar nepriaugtumėte svorio.

Norint veiksmingai [atsikratyti riebalų pertekliaus](#), reikia išlaikyti pusiausvyrą – kiek kalorijų reikia sunaudoti



norint numesti svorio ir deginti riebalus. Taisyklė tokia – suskaičiuoti, kiek kalorijų įprastai suvartojate per dieną. Tuomet Jūs turite nuspręsti, [kiek kilogramų norite netekti](#) per mėnesį. Jei suvartojate 2000 kalorijų per dieną ir norite numesti 4 kilogramus riebalų per mėnesį, Jums reikia sumažinti per dieną suvartojamų kalorijų skaičių iki 1600. Taigi, norint numesti

kilogramą svorio, reikia mėnesį laiko kasdien suvartoti 100 kalorijų mažiau, norint netekti 2 kg svorio – kasdien sutaupyti po 200 kalorijų ir t.t. Ši taisyklė dažniausiai pasiteisina, ypač [jei sportuojate](#). Bet svarstyklės gali neparodyti šio svorio sumažėjimo. Pradėjus sportuoti, raumenų masė padidėja, o riebalų

masė sumažėja, todėl kūnas būna lieknesnis, bet ne lengvesnis. Skirtumą pajusite matuodamasi drabužius – jie taps laisvesni. Tikėkite procesu. Paprastos svarstyklės neatskiria, kiek kūno svorio sudaro riebalai, [raumenys](#) ar vanduo. Tačiau rūbai parodo tiesą, o mažesnės apimtyms matuojant centimetru, netekus riebalų, džugiina ir įtikina. Rūbai ir matavimo juostelė geriausiai atskleidžia figūros pokyčius. Akivaizdūs pokyčiai skatina eiti pirmyn ir nesiliauti maitintis pagal planą.

Atkreipkite dėmesį, kad kalorijos nėra vienodos vertės. 100 kalorijų iš saldaus sausainio ne tas pats, kas 100 kalorijų iš kiaušinio baltymų. Svarbu nesuvalgti per daug kalorijų ir [rinktis tinkamą maistą](#).

Kalorijos veikia [ir nuotaiką](#). Dažnai pasireiškiantis energijos stygius antrą valandą popiet yra labai susijęs su mityba. Mityba turi padėti išlikti energingam visą dieną – energija neturi smarkiai svyruoti. Mitas, kad cukrus suteikia energijos ir pakelia nuotaiką. Gavus cukraus, iškart atsiranda daugiau energijos, bet po to jos lygis sumažėja dar labiau nei iki tol!

Badavimas neveiksmingas!

Vien normaliai smegenų veiklai palaikyti per parą žmogui reikia 500 kalorijų. Jei valgysite per mažai, medžiagų apykaita sulėtės ir Jūs nenumesite svorio net jei suvartosite tik po 500 kalorijų per dieną.

Skaitykite etiketes

Etiketės ant maisto produktų parodo porcijos dydį. Svoris labai svarbu, skaičiuojant kalorijas, nes nuo maisto kiekio priklauso gaunamų [kalorijų skaičius](#). Taip pat etiketėse būna nurodytas riebalų ir druskos kiekis, kalorijos. **NEPAMIRŠKITE:** kalorijas apskaičiuosite teisingai, tik atsižvelgdama į produkto svorį!

Tačiau galite [apskaičiuoti kalorijas](#) ir kitaip:

- 1 gramas baltymų = 4 kalorijos.
- 1 gramas angliavandenių = 4 kalorijos.
- 1 gramas riebalų = 9 kalorijos.

Pavyzdžiui, jei porcijoje yra 5 gramai riebalų, tai porcija tokio maisto turi $5 \times 9 = 45$ kalorijas.

Sportuokite

Derinant mitybą ir sportą, lieknėjama greičiau. Sakoma, kad 70% įtakos svoriui turi mityba, o 30% - sportas. Todėl tikrai gerus rezultatus pasiekti galite tik daugiau judėdami. Skirkite [bent 20 minučių per dieną](#) sportui, nes tai labai naudinga Jūsų išvaizdai ir savijautai.

Sportas greitina medžiagų apykaitą, todėl lieknėjama greičiau!

Jei pradėti sportuoti sunku, pabandykite bent judėti daugiau – šokite grojant mėgstamai muzikai, [vaikščiokite, bėgiokite, lipkite laiptais](#), plaukiokite, [minkite stacionaraus dviračio pedalus](#). Net ir neintensyvus sportas greitina medžiagų apykaitą, o tai didelis privalumas lieknėjant, nes riebalai ima tirpti greičiau.

Patariama sportuoti:

- bent 3 kartus per savaitę;

- ne trumpiau nei 20 minučių.

Riebalai pradedami deginti jau po 20-30 minučių nuo treniruotės pradžios.

[Nuo treniruočių intensyvumo](#) priklauso, kokią raumenys energiją naudoja:

- Kai pulsas sudaro 80% maksimalaus pulso, deginami angliavandeniai.
- Kai pulsas sudaro 60-80% maksimalaus pulso, daugiau energijos imama iš angliavandenių nei iš riebalų.
- Kai pulsas sudaro 30-60% maksimalaus pulso, vienodai deginami riebalai ir angliavandeniai.
- Kai pulsas sudaro 30% maksimalaus pulso, sudeginama daugiausiai riebalų.

[Maksimalus pulsas](#) apskaičiuojamas taip: maksimalus pulsas per minutę = 220 – amžius. Geriausia treniuotis tokiu tempu, kad sportuodami galėtumėte be [sunkumų kalbėti](#).

NAUDINGŲ MITYBOS ĮPROČIŲ UGDYMO PLANAS

1 savaitė – maitinsiuosi reguliariai

Jei manote, kad praleisdama kurį nors dienos valgį sulieknėsite – labai klystate! Atvirkščiai – Jūsų kūnas pajunta bado grėsmę ir [įsijungia badavimo režimas](#). Todėl kiekviena suvartota kalorija, ypač gauta iš riebalų, KAUPIASI ANT JŪSŲ LIEMENS, ŠLAUNŲ AR UŽPAKALIUKO. Kadangi organizmas nežino, kada kitą kartą gaus maisto, [sulėtėja medžiagų apykaita](#). Galų gale Jūs pajuntate mirtiną alkį, imate valgyti viską iš eilės ir suvartojate neribotą maisto kiekį.

NAUDA: valgant reguliariai, medžiagų apykaita pagreitėja, [atsiranda daugiau energijos](#), sumažėja apetitas.

2 savaitė – valgysiu lėtai

Įpraskite valgyti lėtai ir bent 20 minučių, o užkandžiauti lėtai ir bent 10 minučių.

NAUDA: suvalgysite mažiau ir jausitės laimingesni.

3 savaitė – aplinka neturės įtakos mano mitybai

NAUDA: kontroliuodama savo reakciją į įvairias socialines situacijas, labiau pasitikėsite savimi.

4 savaitė – planuosiu į priekį

NAUDA: lengviau prisitaikysite prie naujo gyvenimo būdo ir negrįšite prie chaotiškų mitybos įpročių.

5 savaitė – jokio nenaudingo maisto nelaikysiu namuose

Teisingas posakis – nematai ir nereikia. Jei žinote, kad šaldytuve yra ledų, daug sunkiau jiems atsispirti. Tiesiog nelaikykite tokio maisto, kurio vengiate, namuose. Galite surasti kur kas geresnius pakaitalus ir valgyti juos.

NAUDA: retai valgomi mėgstami maisto produktai tampa kur kas skanesni.

6 savaitė – vengsiu žmonių, kurie man nemalonūs ir mane susilpnina

Jums [reikės paramos](#). Nemalonūs arba Jūsų pastangų rimtai nevertinantys žmonės trukdys Jums siekti tikslo. Venkite žmonių, kurie netiki Jūsų sėkme. Tikrai draugai Jus [parems ir palaikys](#).

MITYBOS PLANO PAVYZDYS

Keturi kiekvieno dienos valgio variantai yra tik gairės Jums. Kiekvieną dieną pusryčiams, pietums, vakarienei ir užkandžiams rinkitės po vieną kiekvienos kategorijos variantą. Jūsų mityba [bus subalansuota](#), Jūs lieknėsite valgydami [skanų maistą](#) ir nejausite alkio.

Tačiau Jūs turite visišką laisvę rinktis bet kokius produktus pagal patarimus išvardintus anksčiau.

Pusryčių variantai

1 variantas	2 variantas
3 virti kiaušinio baltymai arba 1 virtas kiaušinis	Omletas iš 4-6 kiaušinio baltymų ir vieno trynio
½ greipfruto	½ puodelio špinatų
Riekelė neskaldytų grūdų duonos	1 maža neskaldytų grūdų bandelė
3 variantas	4 variantas
1 jautienos dešrelė	180 gramų neriebaus varškės sūrio
½ puodelio smulkintų paprikų	1 mažas obuolys
Riekelė neskaldytų kviečių duonos	170 – 225 gramai jogurto
½ greipfruto	

Užkandžių variantai

1 variantas	2 variantas
125 gramai jogurto	Gabalėlis neriebaus sūrio
3 variantas	4 variantas
Nedidelė porcija smulkintų daržovių	20 žemės riešutų ar keli migdolai

Pietų variantai

1 variantas	2 variantas
Tuno ir špinatų salotos su acto padažu	100 gramų orkaitėje keptos vištienos
½ greipfruto	2 puodeliai daržovių salotų su acto padažu
1 ryžių traputis	1 persikas
	1 ryžių traputis
3 variantas	4 variantas
Vištienos salotos (100 gramų vištienos + salotų lapai + acto padažas)	Liesos jautienos kepsnys (100 gramų)
1 obuolys ar puodelis arbūzo	2 riekelės neskaldytų grūdų duonos
1 ryžių traputis	Šiek tiek salotų

Vakarienės variantai

1 variantas	2 variantas
100 gramų orkaitėje keptos lašišos	100 gramų orkaitėje keptos vištienos
2 puodeliai špinatų suflė	Salotos su pomidorais
Šiek tiek salotų	

3 variantas	4 variantas
4-6 kiaušinio baltymų omletas	100 gramų orkaitėje kepto kalakuto
Puodelis salotų	Salotų, pomidorų ir agurkų salotos
1 šaukštas salsos padažo	½ puodelio šparaginių pupelių

MAŽI ŽINGSNELIAI – STULBINANTYS REZULTATAI

Naujas gyvenimo būdas – tai tik keli Jūsų įpročių patobulinimai, o rezultatas – [lieknas kūnas visą gyvenimą](#). Kartą nusprendę gyventi kitaip, nežiūrėkite atgal. Net nespėsite pastebėti, o subalansuota, [pastovų svorį](#) užtikrinanti mityba taps Jūsų kasdienybe.

Nuolat

- Valgykite dieną – pasistenkite suvartoti bent pusę dienos kalorijų normos iki 16 valandos.
- [Saugokitės mirtino alkio jausmo](#). Nesikankinkite, jei tikrai pajuntate alkį, nes po to jis taps labai stiprus.
- Aplink save – darbe, namuose, rankinėje – turėkite tik naudingų maisto produktų.

Namuose

- Gaminkite bent dviems dienoms, tada nereikės rūpintis, ką valgysite kitą dieną.
- Jei prieš pradėdama gaminti esate labai alkana, šiek tiek užkaškite. Suvalgykite [vaisių, daržovių](#) ar lengvą užkandį. Taip išvengsite valgymo verdant.
- Valgykite tik virtuvėje.
- Maistą patiekite mažesnėse lėkštėse ir pavalgiusi palaukite 15 minučių, nes tik tada įsitikinsite, ar esate sotūs.

Restoranuose ar kavinėse

- Paprašykite nepilti padažo ant patiekalo, o palikti jį lėkštės pakraštyje.
- Salotas valgykite tik [su neriebiu padažu](#).
- Ribokite mažų sumuštinukų ir kitų užkandžių skaičių prieš pagrindinį patiekalą.
- Jei esate labai alkana, tik atėjusi užsisakykite kokteilį Kruvinoji Merė arba sriubos, tuomet šiek tiek [numalšinsite alkį](#) prieš pagrindinį patiekalą.
- Pasidalinkite patiekalą su draugu, bet žiūrėkite, kad pasijustumėte pakankamą sotumą.
- Jei porcija didelė, pusę išsineškite namo – turėsite ką valgyti kitą dieną.

Per vakarėlius ir šventes

- Neatvykite į vakarėlį tuščiu skrandžiu, nebent žinote, kad ten tikrai rasite Jums [tinkamo maisto](#).
- Jei manote, kad tinkamo maisto nebus, pavalgykite namie, arba atsivežkite maisto su savimi, prieš tai įspėję šeimininkus.
- Stenkitės kuo daugiau bendrauti su žmonėmis – „nepriilpkite“ prie desertų stalo. Verciau paragaukite balto [vyno](#).

- Gerkite nekaloringus gėrimus – šaltą arbatą, gazuotą vandenį, t.t.Arba maišykite kokteilius su nedaug kalorijų turinčiu gėrimu (pvz. dietiniu toniku).
- Atsargiai vartokite [alkoholinius gėrimus](#), nes šiek tiek daugiau išgėrus alkoholio, [dingsta valia](#). Be to, alkoholiniai gėrimai labai kaloringi, todėl sutaupysite šimtus kalorijų.

SUKČIAVIMAS (MAŽOS NUODĖMĖS)

Anksčiau ar vėliau ateis toks momentas, kai nesusilaikysite ir suvalgysite maisto, prieštaraujančio [lieknėjimo taisyklėms](#). Tai niekis, jei tik negrįšite prie seniau įprastų nesubalansuotos mitybos įpročių. Svarbiausia taisyklė – pasukčiąvus [nepasiduoti pagundai](#) ir toliau stebėti ir kontroliuoti savo mitybą. Nesijauskite kalti, tiesiog prisiminkite, kiek daug jau nuveikėte lieknesnio kūno labui ir [siekite tikslo](#) toliau. Palaipsniui tokių mažyčių nuodėmių sumažės ir [sveikas gyvenimo būdas](#) valgant geriausią Jums maistą taps [kasdienybe](#). Pravartu būtų visada turėti su savimi nedidelį mitybos dienoraštį, kuriame smulkiai užsirašytumėte, ką planavote valgyti ir ką suvalgėte.

Tai ne dieta – tai sotus ir sveikas gyvenimo būdas

JŪSŲ ATSLIEPIMAI

- Jei ši e. knyga Jums buvo idomi ir naudinga, persiuskite ją savo draugams
- Savo patarimus mums ir pageidavimus, apie ką noretumėte skaityti, siųskite el. paštu naujienlaskis@topshop.lt