

Andreea Sava:Trucurile care te ajută să slăbești mai repede. Nici nu te așteptai la asta

Denisa Zamfir / 12 Martie 2019 / 19:14



Descriere foto: Siluetă

Andreea Sava vorbește pe [blogul personal](#) despre trucurile care te ajută să slăbești mai ușor.

1. Bea multă apă

Deshidratarea este, de foarte multe ori, motivul pentru o poftă de mâncare exagerată. Foarte des confundăm senzația de foamea. Deci, dacă beți apă, pe de o parte vă veți hidrata, ceea ce este esențial pentru organism, iar, pe de altă parte, va mai fi la fel de gol deci veți mânca mai puțin.

Vă recomand să începeți ziua cu o cană de apă de 400 de ml imediat după ce v-ați trezit. Face minuni pentru organism.

Apoi, încercați să beți constant câte puțină apă pe tot parcursul zilei. Dacă țineți în permanență lângă voi o sticlă, nu greu. Și, când vi se face foame, beți un pahar cu apă apoi așteptați. Dacă după jumătate de oră vă mai este foame, e foarte posibil, însă, să nu vă mai fie și, de fapt, să vă fi fost sete și nu foame.

Oricum, obișnuiți-vă să beți apă cu jumătate de oră înainte de masă. Vă va îmbunătăți digestia și veți constata că o cantitate mai mică de alimente.

2. Încercați să mâncați cam același lucru în fiecare zi

În special dacă sunteți gurmanzi, aveți tendința de a mânca numai de dragul mâncării și, mai ales când aveți în față fișe variate, cu siguranță veți mânca mai mult decât aveți nevoie.

Dacă, însă, mâncați în fiecare zi cam același lucru, o veți face de nevoie și nu veți mai avea aceeași pornire să vă îndoplați.

3. Faceți lucruri simple ca să vă mișcați mai mult

Am mai spus lucrurile astea dar nu strică niciodată să le repet. Poate dacă vă bat la cap vă și apucați. Vorbesc despre a

În loc să folosiți liftul, să vă ridicați de la birou la fiecare 15 minute și să faceți câțiva pași, să vă plimbați în timp ce vorbăți la telefon, să dați print la o imprimantă mai depărtată de biroul dvs, să coborâți cu o stație mai devreme din autobuz, să parcați departe când mergeți la mall sau să dansați în timp ce dați cu aspiratorul, ștergeți praful sau spălați vasele. Orice activitate poate fi făcută consumând mai multă energie. Ba chiar veți constata că deveniți mult mai plăcuți.

Vezi și: [Vouchere de vacanță, situație scăpată de sub control. Corina Martin: Adevărul este că...](#)