19 Αυγούστου 2014

Τα 6 πιο έξυπνα τρικ για να χάσετε βάρος -που σίγουρα δεν είχατε σκεφτεί!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Γρήγορα, απλά και εύκολα

Αχ αυτή η πείνα σε περίοδο δίαιτας, λες και αυξάνετε επίτηδες. Θες όλη την ώρα να έχεις κάτι στο στόμα σας με αποτέλεσμα να παχαίνεις περισσότερο. Όμως εμείς σήμερα θα παρουσιάσουμε 6 τρικ για να χάσετε βάρος.

1. Παρακολουθήστε το ρολόι! Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό της Αμερικανικής Διαιτητικής Ένωσης διαπίστωσε ότι το απογευματινό σνακ σχετίζετε περισσότερο με φρούτα και τα λαχανικά.

2. Δώστε κωδικό χρώμα στο σνακ σας. Μια πρόσφατη μελέτη δείχνει ότι μπορείτε να αποφύγετε ένα σνακ με πολλά λιπαρά αρκεί να το έχετε... χρωματίσει. Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια και το Πανεπιστήμιο Cornell διαπίστωσαν ότι οι φοιτητές που είχαν βάλει τα σνακ τους σε συγκεκριμένο χρωματιστό μπολ σε αντίθεση με εκείνος που τα είχαν χύμα, έφαγαν κατά 50% λιγότερο.

3. Βεβαιωθείτε ότι το σνακ σας περιέχει πρωτεΐνη! Η πρωτεϊνη απαιτεί περισσότερη ενέργεια για να κάψει υδατάνθρακες ή λίπη και έτσι σας κρατά χορτάτους.

4. Δοκιμάστε την αριστερόχειρη δίαιτα. Σύμφωνα με μελέτη αν δοκιμάσετε να φάτε με το αντίθετο χέρι από ότι έχετε συνηθίσει αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα να φάτε λιγότερο. Για δοκιμάστε να πιάσετε το ποπ- κορν με το αριστερό σας χέρι;

5. Χρησιμοποιήστε μικρότερα μπολ. Έρευνα διαπίστωσε ότι η υπερκατανάλωση τροφής μπορεί να σχετίζεται με το μέγεθος του πιάτου σου. Οι συμμετέχοντες που έφαγαν σε μεγαλύτερα μπολ, έφαγαν κατά 16% περισσότερο σε σύγκριση με εκείνους που έφαγαν σε μικρότερα μπολ.

6. Να μην εξαπατηθείτε. Το ότι γράφει σε μια συσκευασία «χαμηλά λιπαρά» δεν σημαίνει ότι είναι και έτσι! Μελέτη του Πανεπιστημίου Cornell διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι καταλήγουν να τρώνε περισσότερο όταν ένα προϊόν γράφει στην ετικέτα του ότι έχει χαμηλά λιπαρά με αποτέλεσμα αυτή η υπόδειξη για χάνει κάθε αξία.

Πηγή: queen.gr