

5:5:5 - Η εύκολη μέθοδος για να χάσεις τα περιττά κιλά

Όσοι ακολουθούν το συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής, πρόκειται να χάσουν δύο κιλά σε μόλις δύο εβδομάδες.

Η δίαιτα «5:5:5» είναι μια ιδέα που ανήκει στη Βρετανίδα διατροφολόγο Angela Dowden και έχει στηριχθεί στο γεγονός, ότι αποτελεί τον πιο υγιεινό και εύκολο τρόπο για να αποκτήσετε μια καλλίγραμμη σιλουέτα.

Το πλάνο εστιάζει στην κατανάλωση γευμάτων σε τακτά χρονικά διαστήματα πέντε φορές την ημέρα.

Το φαγητό που καταναλώνεται θα πρέπει να αποτελείται από πέντε μερίδες των 80 γραμμαρίων από φρούτα και λαχανικά κάθε ημέρα, ιδιαίτερα πράσινων λαχανικών που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και χαμηλά σε υδατάνθρακες.

Για παράδειγμα μια ημέρα του προγράμματος «5:5:5» θα μπορούσε να περιλαμβάνει μια χούφτα βατόμουρα και ένα ακτινίδιο σε φέτες μαζί με γιαούρτι χωρίς λιπαρά για πρωινό. Έπειτα, ποσέ φιλέτο σολομού με σαλάτα και άπαχη αρνίσια μπριζόλα με κους κους και λαχανικά για το βράδυ.

Όσο για τα σνακ; Η μπανάνα, οι ξηροί καρποί και οι σταφίδες βρίσκονται σίγουρα στο μενού.

Η συγκεκριμένη δίαιτα φαίνεται πως ξεπερνά την « 5:2 » δίαιτα, κατά την οποία οι άνθρωποι που την ακολουθούσαν έτρωγαν κανονικά πέντε ημέρες την εβδομάδα, αλλά τις υπόλοιπες δύο ημέρες που έμεναν κατανάλωναν το ένα τέταρτο της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων.

Πηγή: www.medicalnews.gr