Kiedy nie chcesz poświęcać dużo czasu na gotowanie

Jeżeli to jedna z głównych przeszkód, zapewne idealnym sposobem odchudzania nie jest dla ciebie gotowanie według precyzyjnie określonych przepisów, ale codzienne liczenie kalorii.

Jeżeli nie chcesz tracić czasu na gotowanie, musisz w program redukcyjny zainwestować trochę więcej pieniędzy. Jakie są możliwości realizacji takiego programu odchudzania?

Wezwij na pomoc specjalistów (doradcę żywieniowego lub dietetyka)

Oni wykonają za ciebie większość prac przygotowawczych i precyzyjnie zaplanują, co i kiedy masz zrobić. Oszczędzisz czas, nie będziesz musieć szukać w książkach, co jest dla ciebie odpowiednie. Kolejną zaletą jest opracowanie indywidualnego programu „na miarę".

Niech inni gotują za ciebie

Na polskim rynku istnieje już wiele firm, które oferują gotowe, zdrowe potrawy – świeże zestawy na cały dzień.

Proste jest piękne

Nie stój godzinami przy kuchni, znajdź kilka prostych kombinacji i przepisów, które okażą się smaczne i niepracochłonne. Duszone czy gotowane warzywa, duszone mięso z ziołami lub czosnkiem, gotowany ryż czy ziemniaki, zielona sałata z octem balsamicznym nie wymagają wielkich umiejętności kulinarnych, a w ciągu tygodnia zapewnią pyszne kolacje.

Odkryj zdrowe pieczywo, herbatniki i napoje odżywcze

Jest całe mnóstwo możliwości zastąpienia kanapki z majonezem zjadanej po drodze z delegacji do domu. Jedyne, co musisz zrobić, to wybrać się raz na jakiś czas do sklepu ze zdrową żywnością i kupić tam ciasteczka orzechowe, owocowe i zbożowe (nie zawierają cukru rafinowanego i konserwantów), herbatniki z ziarnami, suszone jabłka, orzeszki sojowe. Innym pożytecznym pomocnikiem (na wypadek, gdy nie masz innej możliwości zjedzenia posiłku) są odżywcze, pełnowartościowe napoje i koktajle, zawierające wszystkie potrzebne składniki. Jest to znakomite rozwiązanie, gdy uczestniczymy w długich konferencjach i nie mamy czasu na obiad, kiedy nie zdążymy zjeść śniadania albo gdy mamy zły dzień i normalny posiłek ciążyłby nam w żołądku.

Fot. Adobe Stock