

Piękna w czasach kryzysu

Słowo oszczędzanie stało się modne. Wiadomo: kryzys. Jednak nie ma tego złego co by na dobre nie wyszło. Na kryzysie możemy skorzystać, łącząc cięcie wydatków i cięcie...kalorii.

Dbanie o wygląd kojarzy się z koniecznością ponoszenia dużych wydatków - odpowiednie pożywienie, kremy, balsamy, zabiegi u kosmetyczki, suplementy, karnet do fitness klubu, odpowiedni strój do ćwiczeń... Jednak tak nie musi być. Dowiedz się jak oszczędzać pieniądze i kalorie jednocześnie!



1. Zrezygnuj z jedzenia w restauracjach. Porcje proponowane w lokalach są zwykle zbyt duże - wartość kaloryczna takiego obiadu może sięgać nawet 800 kcal, a więc połowy dziennego zapotrzebowania energetycznego przeciętnej kobiety. Do tego kaloryczne sosy i dodatki, przekąski podawane gratis przed posiłkiem. Przygotowując jedzenie samodzielnie, możesz kontrolować co i w jakich ilościach dodajesz. Bez problemu ograniczysz ilość soli zastępując ją świeżymi i suszonymi ziołami, doprawisz potrawę oliwą z oliwek, tłustą śmietaną zastąpisz jogurtem.

2. Rób kanapki i sałatki. Pamiętasz z dzieciństwa bułki z żółtym serem noszone do szkoły? Kanapki nie muszą być nudne i niesmaczne. Poszalej z dodatkami, wymyślaj nowe połączenia smaków. Pełnoziarnista bułka z chudą wędliną i warzywami to lepsza propozycja niż gotowe sandwicze, które możesz kupić w firmowym bufecie. To samo dotyczy sałatek - te gotowe są tylko pozornie zdrowym posiłkiem. Dodawane do nich sosy mają dużo [kalorii](#), często są na bazie majonezu i śmietany. Dla twojej sylwetki (i portfela) lepsza będzie surówka przyrządzona własnoręcznie ze świeżych warzyw. Oszczędność? Co najmniej kilka złotych dziennie.

3. Kupuj z głową. Duże opakowania jedzenia w supermarketach wydają się ekonomiczne - cena za kilogram zwykle rzeczywiście jest niższa (choć warto uważać na podejrzane „promocje”). Ale w efekcie często duża część jedzenia ląduje w koszu. Mieszkasz sama - nie kupuj opakowań przeznaczonych dla czteroosobowej rodziny. Zapasy jedzenia to też pokusa, by więcej nałożyć na talerz. W większych ilościach kup to, co ma długą datę przydatności do spożycia i może być bazą dla wielu zdrowych (i szybkich) posiłków. Na tej liście na pewno znajduje się pełnoziarnisty makaron i ryż, koncentrat pomidorowy, tuńczyk, oliwa z oliwek, chrupkie pieczywo.

3. Kup świnkę. Postaw na półce świnkę skarbonkę i wrzucaj do niej zaoszczędzone drobniaki. Nawet nie zauważysz kiedy rezygnacja z batoników, słodkich cafe latte i gotowych sałatek da Ci całkiem sporą sumę.

4. Nie noś ze sobą gotówki. Zwykle nawet nie wiemy, ile pieniędzy przeznaczamy na drobiazgi takie jak słodkie przekąski, kawa z automatu czy gazeta. Noś ze sobą tylko kartę - nie będzie ci się chciało chodzić do bankomatu, a nie zapłacisz nią za drożdżówkę czy kanapkę.

5. Dzień bez zakupów. Powstrzymać się od zakupów? Niemożliwe! Nie znam osoby, która wytrzymałaby tydzień bez tej przyjemności (i konieczności). Na początek ustal, że przez jeden dzień w tygodniu nie robisz żadnych zakupów. Co to da? Wszystko co potrzebne kupisz wcześniej, a unikniesz nieplanowanych zakupów pod wpływem impulsu. Co ważne, nie odczujesz tego szczególnie boleśnie. Przecież zawsze możesz kupić tę pyszną czekoladę następnego dnia...

6. Przesiądź się na rower. Godzina jazdy na rowerze pozwoli ci spalić aż 500 kcal. Częste przejażdżki wzmocnią mięśnie nóg, pośladków i brzucha, pomogą też zredukować [cellulit](#). Dodatkowe zalety? Oszczędzasz czas spędzany na staniu w korkach i pieniądze wydawane na paliwo lub bilet.

7. Bądź kreatywna. Wieczór w klubie to standard. Dobra zabawa, taniec, ale w zestawie: drogie i kaloryczne drinki, przekąski... Zamiast do pubu czy klubu, umów się ze znajomymi w parku. Rolki, bieganie, gra w piłkę - każda aktywność jest dobra.

8. NAGRODA Oszczędzałaś - czas rozbić świnkę. Kup sobie coś ekstra. Albo wybierz się na dobry zabieg w gabinecie kosmetycznym. Odrobina luksusu przydaje się nawet w czasach kryzysu :-)

Jeśli podoba Ci się ten artykuł i uważasz, że jest przydatny, możesz go zamieścić na swojej stronie. Warunki: artykuł w niezmienionej postaci (łącznie z linkami w tekście), pod tekstem aktywny link: www.ksztaltowanie-sylwetki24.blogspot.com

Autor: mirabelka

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl