



# На што треба да внимавте за да имате рамен стомак!



Ако имате намера да се ослободите од маснотиите на стомакот, постојат многу здрави намирници кои би требало да бидат на вашиот список за пазарење.

Сепак потребно е да внимавате – имено, постојат “подли” намирници кои наизглед изгледаат здраво, но можат да ги зголемат масните наслаги на стомакот, а еве кои се тие:

## **Не секогаш житните плочки се подобри**

Житните плочки не се здрава замена за вистинските чоколадни плочки. Англиските научници откриле дека т.н. енергетски плочки имаат лоши прехранбени вредности. Тие често содржат многу шеќери, па затоа треба да внимавате кога ги купувате истите

## **Заменете ги купечките овошни сокови со природни**

Кај овошните сокови постои круцијална разлика помеѓу куповните и оние свежо исцедените сокови. Додека свежо цедените сокови содржат само овошни шеќери, куповните сокови содржат и дополнителен шеќер.

## **Избегнувајте сол**

Солта речиси секогаш се грижи за вистинскиот вкус на јадењата, но бидете внимателни! Преголемата количина на сол го зголемува крвниот притисок и предизвикува таложење на вода кое може да резултира со неколку килограми плус на вагата. Затоа, избегнувајте многу солени јадења и особено одбегнувајте ги готовите јадења кои содржат најмногу сол.

## **Изберете Јогурт без лактоза, наместо обичен јогурт**

Тука станува збор за различните овошни и полномасни јогурти кои можат да се најдат во секоја продавница. Тие содржат голема количина на индустриски шеќер, а поради високиот удел на лактоза може да предизвикаат надуеност и проблеми со дигестивниот тракт. Консумирајте незасладен природен јогурт или варијанта без лактоза.