

 border="0" style="float: left;"/> Vjerojatno ste doživjeli onaj trenutak kad hoćete obući svoje najdraće traperice i onda shvatite da su vam postale premale. Ili kad gledate svoju ušnu i žiru rodbinu i zaključite da zapravo niko od njih baš i nije fit?

Ovako nećete izgubiti deset kilograma u pet dana, ali ako budete slušali ove savjete i zdravo se hranili, kilogrami će sa vremenom nestajati sami od sebe, a vi ćete se osjećati bolje u svom tijelu.

**Nedovoljno sna**

Kada pokušavate uskladiti školu / posao, učenje za test, vannastavne aktivnosti i onda još i malo surfanja po Facebooku, spavanje je vjerojatno zadnje što vam pada na pamet. Istraživanja pokazuju da ljudi koji malo spavaju imaju veću sklonost debljanju. Razlog tome je što, kada ste neispavani, vaše tijelo misli da ste gladni, čak i onda kada to niste.

Savjet: Pokušajte spavati bar 7 sati, poslije 16 sati nemojte piti ništa kofeinsko, a kad odete na spavanje, isključite sve uređaje koji te ometaju: TV, radio, mobitel...

**Preskakanje doručka**

Možda se na prvu čini kao dobra ideja da smanjite unos kalorija, pogotovo ako niste tip osobe koja se probudi gladna ujutro, ali doručak je ono što pokreće metabolizam. Istraživanja pokazuju da su osobe koje doručkuju manje sklone debljanju. Razlog tome je taj što, ako doručkujete, nikad nećete biti toliko gladni da za ručak pojedete duplu porciju hrane. Za doručak zaista ne treba puno vremena, žitarice i mlijeko, hljeb i namaz... za sve treba pet minuta.

**Ogromne porcije**

Možda toga niste ni svjesni, ali hrana se danas pakira i servira u skoro duplim porcijama nego što vam zapravo treba. Primjerice, bočica soka od pola litre zapravo bi mogli podijeliti na dva dijela i to bi bilo dovoljno. Sa restoranima je ista priča, navodi Jutarnji. Iako smo sretni kada dobijemo ogromnu porciju koja izgleda jako fino i teško joj je odoljeti, zapravo bi vam pola porcije bilo dovoljno da se najedete.

Savjet: jedite polako, vašem mozgu treba 10 minuta da shvati kad ste siti.

Jedete dok gledate TV

Znamo kako to ide, gledate TV i onda shvatite da ste pojeli cijelu vrećicu čipsa, a da to niste ni primjetili. Naime, vaš mozak ne može shvatiti da vam je dosta hrane ako je fokusiran na druge stvari, poput, u ovom slučaju gledanja televizije. Savjet: nemojte jesti "usput" - svaki put kad počnete jesti, uzmite sebi 10 minuta sjednite za stol i pojedite tačno onoliko koliko vam treba. Ako baš počnete jesti pred TV-om, nemojte uzeti cijelu vrećicu čipsa, nego stavite manju količinu u posudu i kad to pojedete, dosta čipsa.

**Tekuća kalorija**

Gazirani sokovi, kremasta kofeinska pića, ledeni čaj u bočici... o njima razmišljate samo kao o piću, ali te stvari zapravo imaju kalorija koliko i jedan prosječan doručak. Osim toga, u sebi sadrže mnogo šećera, što potiče vašu glad i dovodi do toga da ste cijeli dan gladni.

Savjet: pokušajte piti vodu, danas ima zaista veliki izbor okusa, a možete sebi kupiti i slatku bočicu iz koje će vam biti još veći užitak piti.

**Stres**

Nekad trpanjem hrane u sebe pokušavate zaboraviti na stvari koje vas brinu, a onaj kolač u frižideru izgleda tako primamljivo... Da, unoženjem šećera ćete se nakratko

osjećati bolje, ali kada "ishlapi", osjećate se još lošije nego prije, a osim toga, tijelo će vam biti puno nezdrave hrane.

Savjet: umjesto da se prederavate, sjednite na bicikl i provozajte se bar 15-ak minuta. Garantujemo da će vam ovo popraviti raspoloženje!