

Má zdravá strava vliv na váš žaloudek?



Chcete důkaz, co dovede zdravá strava s vaším žaloudkem?

Dlouho jsem nechápal proč vlastně jíst zdravě.

Ano chápu, že zelenina a ovoce obsahuje vitamíny, ale co to má společného s nadváhou?

Nadváha jde ruku v ruce s nadměrným opotřebením kloubů.

V podstatě celé tajemství štíhlé linie se skrývá ve velikosti žaludku. Jste-li nenasytí a často se přejídáte, je váš **žaloudek velký - roztažený. Pokud jíte častěji a menší porce, je váš žaloudek logicky malý.** Stačí vám k jeho nasycení mnohem méně, a tudíž jste hubenější.

Ještě vám ukážu obrázek, který jsem našel na internetu. Zobrazuje zaplnění břicha olejem, kuřecím nebo zeleninou. 400 kalorií zeleniny zaplní žaloudek lépe než olej. Dříve máte pocit plnosti a přitom nesníte tolik. Vaše klouby proto, tak tolik netrpí!



Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 29.9.2013.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/ma-zdrava-strava-vliv-na-vas-zaloudek>.