1. Nie wychodź z domu bez śniadania! Jeśli nie masz czasu na przygotowanie kanapek, wypij chociaż kefir i zjedz grahamkę.

2. Jedz o tych samych porach. Uregulujesz w ten sposób przemianę materii i nie będziesz już cierpieć z powodu zaparć. Pamiętaj, że im więcej zjesz małych posiłków w ciągu dnia, tym łatwiej będzie ci utrzymać dietę.

3. Zamiast chipsów i solonych orzeszków zjadanych hurtowo przy komputerze wybierz suszone owoce lub warzywa. Są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, który zmniejszy uczucie głodu i ureguluje pracę jelit.

4. Pamiętaj o produktach mlecznych. Zawarty w nich wapń pomaga zredukować tkankę tłuszczową. Mleko, maślankę, kefir czy jogurt naturalny można pić zamiennie.

5. Wybieraj chude mięso (np. drób, ryby, cielęcina). Najwięcej cennych składników zachowasz, gotując mięso na parze lub piekąc je w folii w piekarniku. Pożegnaj się ze smażeniem.

6. Nie dosalaj potraw. Sól zatrzymuje w organizmie wodę, co sprawia, że czujemy się ociężali. Nie oznacza to jednak, że jesteśmy skazani na mdłe i nieciekawe potrawy. Użyj ziół. Nadają potrawom smak i poprawiają przemianę materii.

7. Wypijaj co najmniej 6-8 szklanek płynów dziennie. Jeśli nie lubisz wody, nie musisz jej pić! Zamiast wody wybieraj herbatę zieloną, czerwoną lub owocową.

8. Podczas kolacji w restauracji oraz rodzinnych obiadów unikaj potraw smażonych, słodyczy, słodkich gazowanych napojów, przekąsek typu chipsy, paluszki, solone orzeszki. Wybieraj raczej surówki i owoce, chude mięso gotowane lub pieczone z jak najmniejszym dodatkiem tłuszczu.

9. Dużo się ruszaj. Aktywność fizyczna pobudza do działania, poprawia samopoczucie, kondycję i sylwetkę.