



### Kui sööte süsivesikuid ja valke eraldi, siis rasv ei ladestu teie kehas.

Selle õpetuse tuntuim väide on, et kartulit ja liha ei tohi koos süüa, sest muidu jääb osa toidust korralikult seedimatuna soolestikku pahandust tegema. Valesti kombineeritud lõuna üks tagajärgi on väsimus, mis sunnib nn leiba luusse laskma, kinnitavad eraldi söömise pooldajad. Kuigi paljud inimesed on valmis vanduma, et selle õpetuse järgi talitades on neil õnnestunud kõhnuda, puudub sel seni teaduslik tõestus. Põhjus võib peituda hoopis selles, et igasugune söömise planeerimine aitab vältida ülesöömist, eriti siis, kui "õiget" toitu pole igal hetkel lihtne leida.

*Refereeritud ajakirjast Family Circle*

### Leidub toite ja toidulisandeid, mis aitavad kehas rasvu põletada.

Selline imeline toit või toidulisand on seni siiski veel leiutamata. Sellist suurepärasest võimet omistatakse näiteks greibile. Kuid seda puuvilja soovitatakse kaalujälgijatele hoopis tänu sellele, et ta sisaldab väga vähe kaloreid.

Ka kapsasuppi on peetud heaks rasvapõletajaks. Uuringudki näitavad, et inimesed, kes söövad sageli kapsasuppi, on tõenäolisemalt ideaalkaalus, kui need, kes seda suu sisse ei võta. Kuid selle põhjus on, et kapsasupp tekitab kergesti täiskõhutunde ning kui seda süüa näiteks 1. roana, väheneb söögikorra ajal kaloreid üldtarbimine umbes 20%.

### Õhtune söömine teeb paksuks.

Paljud dieetid keelavad süüa pärast kella kuut või kaheksat õhtul. Õhtuti on suurem oht süüa liiga palju. See-ega – tähtis pole, millal süüa, vaid kui palju.

### Aga mis siis aitab saledaks saada?

Kindlasti aitab, kui ennast rohkem liigutada, sest see kiirendab ainevahetust ja kasvatab lihaseid, mis hõlmavad omakorda toidust saadavat energiat tarbima, nii et seda jääb rasva moodustamiseks vähem üle. Proovige teha 20 minutit vastupidavustreeningut 2–3 korda nädalas. Kodus tehke näiteks kükke ja väljaasteid või soetage endale hantlid, mida tõsta.



# TOPELT-ALLAHINDLUS!

Augusti lõpuni kõigis Eesti Optiku kauplustes prillitellijale kaks allahindlust ühekorraga!

JA KÕIK PÄIKESEPRILLID 40% SOODSAMAD!



Klaasid  
-30%

Raamid  
-30%

WWW.OPTIKA.EE