

Megjelenés helye:
Ideje:

Fitt Info
2006. július-augusztus



Az élet fitt oldala

fitt.info

SIKER 8 NAP ALATT
**LAST MINUTE
DIETA**

**BIKINI
EDZÉS** ÉGESS MÉG
TÖBB ZSÍRT!

Kívánatos FÉRFI
- NEM KÍVÁNT MELLÉKHATÁ**SOKKAL**

Fitthoroszkóp
VÁGYVA VÁRT SPORTOK

Laky Zsuzsa
EROS vagy
AEROBIK?

LAPOS HAS 3 LEPÉSBEN

→ **HASTÁNC** - SHAKIRA UTÁN SZABADON
→ **CM KONTRA KG** - A TÖKÉLETES DIÉTA KULCSA
→ **7 GYAKORLAT** - A HASFOGYATKOZÁSÉRT

KEBELBARÁT Formáld
a melleid!

www.fitt.info
2006. július-augusztus
396 Ft

9 771587 841000 08007

8 NAPOS PROGRAM, MINIMUM 1500 KCAL!

► GYORSAN?

► VAGY LASSAN?

Igen, a dietetikusoknak a leggyakrabban feltett kérdés az, hogy a súlyfeleslegtől gyorsan vagy lassan szabadulj-e meg. Nyilván te gyorsan, mit gyorsan, azonnal akarod!

► LEHET A GYORS MÓDSZER HOSSZÚTÁVÚ MEGOLDÁS?



DIÉTAEXPRESS

3 IN 1: GYORSAN, TARTÓS PILLESÚLYT, EGÉSZSÉGESEN!

„Mérlegeld!”

- A legtöbb tanulmány szerint, minél lassabban adjuk le a felesleges kilókat, annál tovább tart az eredmény.
- A gyors diéták csak ideig-óráig hatásosak, a feladat tehát inkább a szokások megváltoztatása.
- Ráadásul a lassú súlyvesztés mellett minimális az izomból való fogyás, ami azt jelenti, hogy alapanyagcserénk nem csökken. És ezzel a módszerrel már át is térünk az új, egészségesebb étkezési szokásokra.
- Éppen ezért a nyolcnapos diéta min. 1500 kalóriát tartalmaz naponta.
- Ebben a mediterrán ihletésű diétá-

ban nagy szerepet játszik az olívaolaj mindennapi fogyasztása, mely csökkenti koleszterinszintedet, és az emésztési folyamatokra is jó hatással van.

YFITT TIPPY

Mielőtt bármilyen diétába kezdesz, gondold át, elég jó okod van-e rá.

- Az egészségmegőrzés,
- a nagyobb önbizalomért való harc például jó érv.
- De ha azért kezdesz fogyókúrába, mert ezt kérte a kedves, akkor jobb, ha hozzá se látsz!

(NEM) csodaszer

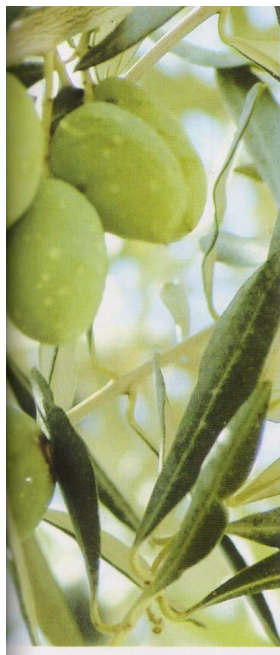
Az olívat már a Bibliában többször megemlíti a Jelenések könyvében az „Élet fájának” nevezik, Noé bárkájában is helyett kapott.

A terméséből sajtolt olaj

- testápolásra,
- világitásra,
- élelemként,
- gyógyításra,
- királyok felavatására szolgált.

FOGYASZTÁSÁVAL

- a köhögés, megfázás okozta tünetek enyhülnek,
- erősíti az immunrendszert,
- megtisztítja a szervezetet.



- ▶ Gondoskodik a bőr egészségéről, ellenállóvá teszi a napsugarakkal szemben.
- ▶ Ismert vírusölő, gombaölő, baktérium- és parazitaellenes tulajdonsága.
- ▶ Csökkenti a vérnyomást,
- ▶ a koleszterin- és
- ▶ a vércukorszintet.

A varázslatos, dél-spanyolországi, andalúz olajfaligetekben a "szüret" fajtától függően október végétől márciusig tart. Általában a teljes érettség előtt szedik le a termést, s minél rövidebb idő alatt fel is dolgozzák. A minőség szempontjából így kedvezőbb, hiszen ezért nem lesz magas a telített zsírsavak aránya. Fontos, hogy az olaj minél kevesebb fényt és levegőt kapjon, s ne tegyék ki nagyobb hőingadozásnak.

Az olívaolaj alkalmas sütéshez, hideg ételekhez, főzéshez, sőt akár többször is felhasználható anél-



kül, hogy káros anyag keletkezne benne. Az olívaolajat minőségi kategóriákba osztják be zsírsavai szerint, a legkiválóbb az extra szűz minőségű, melyből egyre szélesebb a választék az üzletekben.

GOURMAND TIPP

1. Az olívaolajat fantáziánk szerint fűszerekkel, magokkal, gyógynövényekkel, aszalt gyümölcsökkel ízesíthetjük, de vigyázni kell arra, hogy míg az ízek összeérnek, az üveget ne tartsuk se túl hideg – se túl meleg helyen, s kétnaponta érdemes felrázni az olajat, és rövid időre eltávolítani a dugót, hogy a keletkező légbuborékok eltávozhassanak az üvegből.

2. Ha nem tudsz lemondani az édes kísértésről, az egyik uzsonnát cseréld fel egészséges krémjoghurttal, valódi túródarabokkal és zamatos gyümölcsökkel készült túródesszertre.

