

GLAMOUR®

GLAMOUR.PL
MARZEC 2020
NR 3 (199)

TRENDY NA WIOSNĘ

UBRANIA
KTÓRE
BĘDĄ
MODNE
DŁUŻEJ
NIŻ JEDEN
SEZON

ROZWODY
PRZED 30-TKĄ
DLACZEGO
ICH TAK DUŻO?

DOBRY SEKS

TO COŚ
WIĘCEJ NIŻ
ORGAZM

JULIA WIENIAWA

NIE WIECIE
O MNIE
WSZYSTKIEGO!

ZAPLANUJ • karierę

KIERUJ SIĘ PASJĄ SERCEM
I EKSPERYMENTUJ

JAK TO ROBIĄ DZIEWCZyny
KTÓRE OSIĄGNĘŁY SUKCES

CENA 5,99 ZŁ (w tym 8% vat)
ISSN 1730-2781 INDEKS 295833
03
9 771730 278007

Znasz ten żarcik: „Jeśli jestem tym, co jem, to musi być ze mnie niezłe ciacho”? Uroczy, ale kłamliwy. Bo oczywiście to, czym się żywimy, wpływa nie tylko na naszą powierzchowność, lecz także na całą resztę (a swoją drogą „ciacha” jedzą głównie warzywa i białko). Np. na to, czy cierpimy na stany zapalne, a nawet na to, czy mamy depresję. Jakoś tak natura to wykombinowała, że nasze bakterie żywią się tym, co my, a potem to one dogadują się z neuroprzekaznikami w mózgu. I ciacha (tym razem te do jedzenia) rzeczywiście poprawiają nastrój, ale na krótko. Są oldskulowym narkotykiem. To, co robi nam dobrze w dłuższej perspektywie, to lekkie, kolorowe i dobrze doprawione jedzenie (sama wiesz, jak np. po świętach masz już ochotę wreszcie na „coś lekkiego”). Agnieszka Mielczarek i Natalia Szczygiel uczą (np. poprzez kanał na YT), jak można jeść pysznie, niskokalorycznie i czerpać z tego ogromną przyjemność. I dojsz dzięki temu nie tyle do megasyłwetki (skutek uboczny), ile do zdrowia, i to dla całej rodziny! Bo faceci i dzieci też uwielbiają ich dania!

1 Priorytety w wydawaniu

Każda z nas ma w swojej kuchni takie składniki, których używa częściej niż innych (kawa, jajka, oliwa, ser?). Na nich nie warto oszczędzać. Jeśli tego jesz/pijesz „najwięcej, musi być najlepszej jakości, bo, jak już ustaliłyśmy, jesteś tym, co jesz (lista rzeczy de luxe na następnej stronie, ale zrób swoją). Na czym zatem zaoszczędzić? Na drugiej liście – rzeczach, które już czas przestać kupować (mrożona pizza, rogalce o dacie ważności: wieczność, zupy w kartonach lub zupki chińskie).

2 Pod górkę i na prostą

Trwanie na dobrej dla nas diecie to stała prosta, więc wiadomo, że i na niej muszą się zdarzyć odstępstwa. Poszalejesz z przyjaciółkami? Daj spokój z wyrzutami sumienia i ruganiem się. Po prostu następnego dnia zjedz zdrowo (i wcale nie mniej!). Tu jak na giełdzie, niewielkie górkę czy spadki nie psują ogólnej stabilnej tendencji. Więc nie myśl, że „jeden pączek i wszystko przepadło”.

3 Jedzenie S.O.S., czyli zamrażanie

Jeśli zostanie coś z tego, co ugotowałaś – zamrażaj! Nawet niepozorny kubek zmiksowanej zupy. Rozmroziś go, gdy będziesz ściągać płaszcz, kiedy wilczo głodna wejdiesz do domu. To sto razy lepsze niż buła i serek na szybko.

4 Kupowanie gotowymi daniami

Aby nie kupować za dużo i bez celu, rób zakupy, planując konkretne dania. Sprawdź, co masz w domu, aby niczego nie dublować, robienie zapasów nie ma sensu.



AGNIESZKA MIELCZAREK
I NATALIA SZCZYGIEL

Współzałożycielki dietetycznego cateringu **Bistro Box**, fanki dbania o siebie i codziennych przyjemności.

6 Piątkowe „sprzątanie” lodówki

Choć brzmi okropnie, to satysfakcjonująca czynność, pozwalająca ekonomiczniej gospodarować. Wyciągnij wszystko – kawałki wędliny, ryb, sera, natki warzyw, połącz z jakimś składnikiem z szafki (makaron, soczewica?) i zrób piątkową zapiekankę (to może być też inny dzień).

7 Fleksiwegetarianizm

Fajne hasło, które umożliwia nam nieopowiadanie się po żadnej z radykalnych stron i niegranie ani w lidze „wege”, ani w lidze „mięso”. Generalnie zdrowo wg Agnieszki jest jeść mięso maksymalnie 2 razy w tygodniu (nie duże porcje), co najmniej raz sięgać po ryby, a w pozostałe dni z czystym sumieniem jeść warzywa i ciut strączków.

8 Niemarnowanie jedzenia

Gotujesz tylko dla siebie? Warto skusić się na zbilansowany catering. Jest gwarancją, że nic się nie zmarnuje i że zjesz tyle, ile trzeba. Agnieszka twierdzi, że jeśli chcemy zachować dotychczasową wagę po 40-stce (a siedzimy za biurkiem), powinnyśmy wybrać dietę 1000–1200 kcal.

REWELACYJNA SALATKA IMPREZOWA (TROCHE SŁODKA : KWAŚNA, NIEOO AZJJ)

300 ml ugotowanej czarnej soczewicy, pokrojone w kostkę mango, skrojony ogórek, awokado, garść pomidorków, rzodkiewek i cebuli, kolendry i szczypioru oraz vinegrette

Wymieszaj składniki w dużej misce i polej dressingiem z oliwy, octu jabłkowego, miodu, musztardy miodowej i korzenia startego imbiru. Więcej podobnych przepisów na kanale Agnieszki „Jedz inaczej” na YouTube.