

50 СЪВЕТА

ЗА

ЗДРАВΟΣЛОВНИ ШЕЙКОВЕ



50 СЪВЕТА ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНИ ШЕЙКОВЕ



Време е да Стабилизирате Имунната си Система

Смутитата са първата стъпка към по-здравословно хранене. Добър избор за хората, които искат да засилят чувството за ситост и отслабване. Те могат и да добавят доста излишни калории, захар и мазнини при слаба информираност и несъобразителност в подбора им. Шейковете осигуряват на организма основните витамини, минерали, ензими и други ключови хранителни вещества, които поддържат максимално здраве и осигуряват превенция срещу болести и стрес.

Някои твърдят, че смуитата са перфектният заместител на закуската и на сутрешното кафе, а други са на мнение, че могат да причинят много вреди. В тази книга ще бъдат представени.

50 Съвета Как да Направим Бързи и Вкусни Здравословни Шейкове

1. Започнете редовен прием на шейкове и се придържайте към тях, това може да е трудно, ако не сте свикнали с практиката, но с време, посвещение и постоянство, тя може да се превърне в неразделна част от вашето ежедневие и пълноценен начин на живот. Имайте предвид, че развиването на навик за пиене на шейкове може да отнеме няколко седмици, така че се придържайте към него и се уверете, че спазвате приема редовно.

2. Създайте си график за пиене на шейкове. Направете планове в зависимост от това какво количество приготвяте наведнъж, колко подготовка е необходима за производството и колко време можете да посветите всеки ден, за да сте сигурни, че имате пресен сок на разположение по всяко време.

3. Придържайте се към редовния си график, за да изградите и поддържате навика за прием. Проучванията показват, че потреблението на големи дози от специфични витамини, минерали и ензими може да спомогне за предотвратяването и управлението на симптомите, свързани със сърдечни заболявания, рак и инсулти. Укрепва имунитета срещу настинки и грип, увеличава костната плътност и подобрява състоянието на кожата. Данните още сочат, че е препоръчително да се консумират между шест и осем порции зеленчуци и плодове дневно. Това може да бъде предизвикателство за много хора, но здравословните шейкове гарантират, достигането на препоръчителния дневен прием на зеленчуци по удобен и лесен начин.

За Още Здравословни Съвети Кликнете Тук

4. Следвайте правилото 80 към 20 – 80% зеленчуци, които ще ви набавят енергия и ще подсилат имунитета ви, и 20% плодове за хранителна стойност и вкус. Добавете ябълка за сладост, или портокал, ако предпочитате тръпчивия цитрусов вкус.



5. Купете качествена сокоизстисквачка - много зеленчуци, като цвекло и моркови например, всъщност са доста трудни за правилно пулверизиране, а евтините сокоизстисквачки няма да свършат работата. Купуването на сокоизстисквачка, която е достатъчно мощна, за да пулверизира ефикасно и бързо, е един от ключовите фактори за приготвянето на хубави шейкове. Ако имате намерение да изстисквате много твърди зеленчуци, най-добрият избор е центробежна сокоизстисквачка.

6. Ако имате намерение да правите шейкове главно от зеленчуци, тогава обмислете варианта да закупите посираща сокоизстисквачка, която е чудесна за зеленчуци и също така гарантира високо сокоизвличане.

7. Съобразете се с размера на контейнера за сок. Ако използвате прекалено малък, ще можете да изцеждате по-малко количество сок наведнъж, така че не забравяйте да инвестирате в машина, която има необходимия капацитет. Това е особено важно за големите семейства.

8. Бъдете организирани - създайте списък с продукти за пазаруване, за да сте сигурни, че разполагате с всички съставки, когато решите да си приготвяте шейк.

9. Ако планирате да изстисквате сутрин, пригответе нужните продукти още предната вечер. Това е особено полезно, ако времето ви рано сутрин е ограничено.



10. Всяка зима хиляди хора се разболяват тежко от вирусни инфекции и различни видове грипове. Затова е и добре превантивно да се консумира натурална смес от цвекло, моркови, целина, броколи, чесън, джинджифил, лимон и лют червен пипер. Тя може успешно да повиши нивата на естествен имунитет.

11. Вземете под внимание съдържанието на захар в плодовете, когато изстисквате сок за шейк, тъй като някои съдържат толкова много захар, че трябва да се консумират умерено или да се избягва определено съчетание между дадени плодове. Това е от особено значение за хора, които страдат от висока кръвна захар, такива с наднормено тегло както и за хора, които имат за цел да отслабнат.

Прочети Още по Темата:

Супер Храни за Топене на Мазнините >

6 Лесни Метода за Пречистване от Токсините >

Билкови Чайове >

12. Периодично пробвайте на вкус шейковете, докато ги приготвяте, и ги овкусявайте така, сякаш готвите ястие.

13. Ако консумирате шейкове като първото нещо сутрин или по всяко време, когато стомахът ви е празен, ще оптимизирате скоростта, с която витамините, минералите, антиоксидантите и ензимите се абсорбират и използват от тялото. Това също така ви дава голям енергиен тласък, за да започнете деня си с енергията, от която се нуждаете. Освен това консумирането на сурови плодове и зеленчуци осигурява интензивен прием на витамини и ензими, насочени директно към кръвния поток. Това означава, че вашата храносмилателна система не трябва да преработва плодовете и зеленчуците така, както биха го направили, ако ги консумирате цели.

14. Използвайте зеленчуци с високо съдържание на вода, като краставици и броколи. Хората често се борят да достигнат препоръчвания дневен прием на вода. Препоръчително е да се пият от шест до осем чаши вода на ден, но някои хора трудно достигат това количество. Много комбинации от сокове съдържат елемент от водата като основа за рецептата и наистина много зеленчуци и плодове

имат висока концентрация на вода, което означава, че извличате вода по време на процеса на сокоизстискване. Соковете осигуряват страхотна стратегия за увеличаване на приема на вода всеки ден и така хидратират тялото ви по оптимален начин.

15. За да увеличите хранителната стойност на сока, включете поне един листен зеленчук като къдраво зеле, броколи или спанаково цвекло. Те ще добавят много хранителни вещества към комбинацията и ще спомогнат за пълноценната детоксикация на тялото Ви.

Топ Прогукти за Детокс – Виж Тук!

16. Зеленчуци с високо съдържание на вода, като краставици или целина омекотяват силните вкусове на зелето, листното цвекло и броколито, което ще направи сока ви по-приятен на вкус.



17. Добавете джинджифил, лимон, или мента, за да направите вкуса още по-хубав, а и за да увеличите витаминозната стойност на сока.

18. Изстискайте повторно останалата ви пулпа, за да се сдобие с дори повече сок.

19. Джусвайте, за да се чувствате добре, дори с напредването на възрастта. С увеличаването на годините, храносмилателните ни функции се влошават. Соковете позволяват по-лесното и ефикасно усвояване на витамини, минерали, антиоксиданти и ензими от организма.

20. Пийте шейкове всеки ден, за да изградите здравословен навик. Когато нямате възможност да го правите, можете да си запазвате шейк в хладилника до 3 дни като използвате вакумиращ контейнер.

21. Ако вкусът на изцедени зеленчуци не ви допада – не се притеснявайте! За много хора това е т.нар. "придобит вкус" и се развива с годините. Щом тялото ви свикне с него, ще можете спокойно да консумирате здравословната напитка!

22. Пийте повече зелени сокове. Те са направени основно от тъмнолистни зеленчуци, като къдраво зеле, броколи и спанак. Можете да включите целина и ябълки. Зелените смутита са с високо съдържание на хранителни вещества и ниско съдържание на захар.



23. Добавяйте кокос към смутитата. По този начин подобрявате храносмилането и засилвате метаболизма. Натуралният кокос и кокосовата вода спомагат за усвояването на калций, калий и магнезий, съдържат антиоксиданти и са високо ефективни при изгарянето на мазнини и отслабването.

Повече за Кокоса и Неговите Свойства **– Прочетете Тук**

24. Мнозина асоциират зеления цвят на соковете с неприятен вкус, което може да попречи на режима ви. Добавяйки червени боровинки или портокал, или дори моркови, които ще ви помогнат да преодолеете неприязънта си към цвета, и също ще подобрят вкуса на сока. Така ще получите инжекция от витамини, антиоксиданти, минерали и ензими, които ще подобрят значително цялостното ви здравословно състояние и качество на живот.

25. За да свикнете с вкуса на зеленчуковите сокове, привикнете към тях постепенно. Започнете с по-честата консумация на самите зеленчуци, като целина и краставици. Постепенно започнете да разнообразявате с маруля, къдраво зеле, спанак, магданоз и кориандър.

26. Горчивината на зеленчуковите сокове можете да смекчите като добави лимон или лайм, грейпфрут, боровинки или джинджирил. Всички те оказват много положително влияние върху здравословното състояние.

27. Въпреки че джусвате, не спирайте да ядете цели плодове и зеленчуци. Те предоставят на тялото фибри с особено значение за доброто ви състояние.

Вижте Най-Добрите Продукти за Отслабване

28. Най-добре пийте сока на гладно. Това ще ви зареди с енергия и ще подобри храносмилането и усвояването на витамините, ензимите, минералите и антиоксидантите, от които се нуждаете, за да имате сили през целия ден.

29. Започнете да събирате рецепти за сокове и смутита, но също така създавайте и свои собствени, за да отговарят най-добре на вкусовете ви предпочитания.

30. За повече здраве и красота за кожата, комбинирайте краставици с дребни ябълки.

31. Ако искате успешно да се преборите с външните и вътрешни признаци на стареенето, изберете джусинг комбинация, която включва вода/мляко/сок от алое вера с ягоди, боровинки, цвекло или къдраво зеле.

32. Енергийните нива успешно се повишават с комбинират джусинг на краставици, целина, къдраво зеле, спанак, магданоз, лимон и джинджирил.

33. Любителите на сладкото, които трябва да задоволяват крейвингите си от време-навреме, могат да си спретнат сок от ябълки и целина, в които се слага щипка канела.

34. Работата на стомашно-чревния тракт и процеса на храносмилане могат да бъдат подобрени и облекчени чрез увеличаване на количеството приет папаин, който се съдържа в папаята. Основната му функция е да спомага за усвояването на протеини от организма. Сокът, който се препоръчва в такива случаи, включва папая, къдраво зеле, обикновено зеле, джинджирил и лимон.

35. Преуморените от работа и ежедневен стрес индивиди могат да релаксират с чаша сок от спанак, броколи, целина и моркови.

36. Включвайте много зеленчуци във вашите сокове, за да се възползвате от полезните функции на хлорофила, познат като живителната сила на растението. Като част от режима ви, хлорофилът бива директно усвояван от кръвта и по този начин получавате цялото полезно действие и качества. Житнякът има най-високото съдържание на хлорофил.



37. Соковете могат да бъдат допълнително обогатени и подсилени чрез добавяне на протеинови прахчета и земнорасли ядки и семена. Така се получава отличен заместител на обикновените хранителни продукти.

38. Основното нещо, което трябва да се има предвид при джусинга, е да се изстискват само органични плодове и зеленчуци. По-този начин се намаля количеството на приетите от тялото токсини, а и се увеличава хранителната

стойност на консумираните продукти. Поемат се и по-голям брой здравословни ензими.

39. Не прекалявайте с удължаването на периода, в който извършвате джусинг. Най-добре е да се консултирате с лекуващ лекар или диетолог предварително за времето, в което ще се подлагате на тази пречистваща процедура!



40. Научете децата си на любов към плодовете, зеленчуците и здравословното хранене. Направете им сок и ги оставете сами да изберат продуктите, които да бъдат включени!

41. Винаги измивайте внимателно плодовете и зеленчуците, за да бъдете сигурни, че са чисти и готови за консумация. Това е от особено значение при листните зеленчуци, тъй като те задържат мръсотия между листата си.

42. Облепете контейнера на сокоизстисквачката с фолио, за да можете лесно да го миете след употреба.

43. Правете си шейкове със зеленчуци, които обикновено не ядете. Всеки зеленчук осигурява различна полза за организма, но всеки човек има различни вкусове и предпочитания, и затова често прескачат консумацията на такива зеленчуци, които не им се струват вкусни. Приемът на шейкове от зеленчуци, които не ядете, ви носи ползи в здравословно отношение. Освен това винаги можете да замаскирате неприятния за вас вкус като добавите някакъв плод, който обичате.

44. Купете си специална манерка, която да държите в хладилника, за да може сокът да остане охладен и да го консумирате навсякъде – в офиса, във фитнеса и в парка!

45. Да изстисквате само плодове ще увеличи приема ви на захар, което може да доведе до качване на килограми и превъзбуденост, която стимулира глада. Така само ще отмените позитивните ефекти от джусването. Затова не изстисквайте само плодове.

46. Включвайте поне един или два кореноплодни зеленчука във вашата смеска. Като добавите морков или цвекло, ще придадете силен антиоксидантен ефект на вашето смути, в комбинация със сладък земен привкус, което прави сока още по-апетитен.

47. Изстисквайте както зеленчуци, така и плодове. Ако консумирате единствено плодови шейкове, това би довело до ненужно висок прием на захар и калории. Чрез добавянето на сок от зеленчуци към вашата диета, тялото ви ще абсорбира по-лесно всички витамини, минерали, антиоксиданти и ензими.

48. Въвлечете цялото си семейство. Джусването е страхотен начин да научите децата си да приемат зеленчуци.

49. Балансирайте продукти с висока възвращаемост от типа на целина, домати, краставици и ябълки с прием на къдраво зеле, за да получите и по-голямо количество сок.

50. Можете свободно да използвате билки и подправки по време на джусинг с цел да обогатите вкуса и увеличите ползите за здравословното си състояние. Подходящи са босилек, магданоз, кориандър, мента, куркума, кимион, индийско орехче, джинджифил, люти чушки и още много други.



Екипът на krasota-zdrave.com препоръчва използването на естествени и био продукти с цел подобряване на цялостната имунна система и тонуса. Освен плодовете и зеленчуците, към хранителния режим може да добавите продукти, с доказани ефективни свойства и със 100% натурален състав.



В момента на пазара се предлага CocoSlimmer – продукт от натурален кокос под формата на кафе, с което страхотният старт на деня е гарантиран. Спомага за бързото и здравословно топене на мазнините, повишава HDL, намалява риска от сърдечносъдови заболявания и затлъстяване. С тази книга Вие получавате специална промоция -50% от цената.

Поръчайте CocoSlimmer Tyk

За още промоции, нови продукти и съвети за красота и здраве посещавайте редовно krasota-zdrave.com. Там ще намерите най-новите тенденции в света на здравословния начин на живот и ще получите безплатни съвети от топ български специалисти в областите на дерматология и диеталогия, фитнес, козметичните практики и anti-aging.