

● **Használjuk ki a kánikula előnyeit!**

● **Nyáron könnyebb fogyni**

Olvadjunk a legjobb formánkra!

Tudta?

Az ásványvizeket is változtatni kell, ugyanis minden ásványvízben különböző arányban vannak jelen az oldott ásványi anyagok, így ajánlott rendszeres időközönként egy másik típusra váltani.



Nyáron többet tartózkodunk a szabadban. Többet mozgunk, jobban esnek a könnyű ételek és hűsítő gyümölcsök

A forró nyári napok még inkább hozzásegítik diétázó testünket a súlyvesztéshez. Arra kértük Antal Emese dietetikust, szociológust, hogy foglalja össze öt pontban a kánikula kilóelvonó előnyeit. A szakember szerint egy kis tudatossággal könnyen a legjobb formánkat érhetjük el.

1. A nyári melegben csökkenhet az étvágy, ezt mindenképpen használjuk ki, ha fogyni szeretnénk. Válasszunk könnyű, zsírszegény ételeket! A hőség nagy munkát ró a szervezetünkre, legalább emésztő-

rendszerünk tehermentesítésével segítünk neki. Készítsünk magunknak könnyű salátát, így a zöldségek víztartalma révén folyadékbevitelünket is növeljük. Salátánkat gazdagíthatjuk zsírszegényen elkészített hússal, például párolt csirkemellel, olajjal, mint a ropcsa-, szója-, lenmag- vagy dióolaj, de a mértékletesség itt is fontos.

2. Nyáron, a fokozott izzadás miatt megnő a szomjúságérzet. Éppen ezért ügyeljünk a megfelelő folyadékbevitelre, ami nemcsak a szervezet egyensúlyi állapotához szükséges, hanem egyfajta teltségérzetet is okoz. Arról nem is beszélve, hogy a megfelelő hidratáció

segíti testünket a felesleges anyagok kiürítésében.

3. Nyáron sokkal több gyümölcsöt fogyasztunk, hiszen hétről hétre nő a piacok kínálata. Ilyenkor bátran beiktathatunk étrendünkbe egy gyümölcsnapot, ami nemcsak vitaminnal gazdagítja szervezetünket, de segíthet minket a fogyásban.

4. Nyáron hosszabbak a nappalok, melegek az éjszakák, így több időt töltünk a szabadban. Elmaradnak a télre jellemző tévénézős, rágszálós esték.



5 tanáccsal segíti Antal Emese dietetikust, szociológust a Bors Extra olvasóit

Jó időben szívesebben sportolunk. Az energia-egyensúly alapján, ha több az energiafelhasználás, azaz a mozgás, mint az energiabevitel, azaz a táplálékfogyasztás, akkor fogyni fogunk.

5. Nyáron a legmagasabb a napos órák száma, a napfény pedig nélkülözhetetlen a szervezetben zajló legtöbb biokémiai, életleni folyamathoz. Erősíti az immunrendszert, tehát ez az évszak jótékonyan hat a szervezetünkre.

Balatonfüredi nyári akció, akár 30% kedvezménnyel!

Foglaljon 4 éjszakás nyaralást a gyönyörű, napsütéses Balatonfüreden!

Csomagjaink a nyár bizonyos időszakában most még **30% kedvezménnyel** foglalhatóak.

Hotel Annabella*** superior

Félpanzós ellátással (reggeli, vacsora), kétágyas szobában: **12.075 Ft /fő/éj** ártól + ifa

Tel.: (1) 889 9999, e-mail: annabella.reservation@danubiushotels.com

Hotel Marina*** All Inclusive

Korlátlan étel- és ital fogyasztással, kétágyas szobában:

12.600 Ft /fő/éj ártól + ifa

All Inclusive Nyári Csomag – június 1-től június 31-ig

12.075 Ft /fő/éj ártól + ifa

(last minute ajánlatunk már 3 éjszakás tartózkodás, illetve szabad kapacitás esetén foglalható)

Tel.: (1) 889 9999, e-mail: marina.reservation@danubiushotels.com

*Foglalási feltétel: 30% előlegfizetés a foglalást követő 7 napon belül.

Órálási gyerekkedvezmények 14 éves korig!

Danubius Bubbles Club – Animáció, sok-sok vidám játék, állandó gyerekprogramok Kicsiknek és Nagyoknak!

danubiushotels.com