

Oblíbená jídla v superdietním provedení nejsou pohádka

Moderní doba si žádá abychom byli fit, štíhlí a připraveni pro nové výzvy. Nové trendy každou sezónu, sexy oblečení, vypasované i splývavé, to všechno klade nároky na pevnost postavy a nepřipouští moc prostoru pro špičky. Na druhou stranu, komu by se chtělo vzdát se oblíbených jídel jenom kvůli kráse? A ve chvíli, kdy na pohyb není čas, pak už nezbývá než na módní výstřelky resignovat. Nebo ne? Díky moderním postupům a pokroku se čím dál častěji objevují jídla, která mají jen minimální kalorickou vydatnost, ale jejich výživná hodnota zůstává zachována.

Kdo nemiluje čokoládu? Nebo čerstvé pečivo s máslem? Dokážete si představit že by tyto lahůdky představovaly jen potěšení pro chuťové buňky, a ne hrozbu pro štíhlou linii? Zatímco čokoládu a potřebu kakaa dokáží nahradit pražené kakaové boby, a nebo její maximálně vysokoprocenní varianta, zatímco u pečiva existují i zdravá, celozrnná řešení, takové potraviny, které jsou tak trochu delikatesy a tak trochu zbytnosti, se nahrazují hůře. Bramborové lupínky v oleji se snažíme nahradit celerovými nebo z červené řepy, hranolky nemusí být smažené, ale stačí brambory upéct a dosušit. Co ale takové těstoviny? [Dietní těstoviny](#) překvapivě existují. Značka Perfect Pasta je toho důkazem.

Kolikrát jste si říkaly, že nebýt v talíři špaget tolik cukrů a kalorií, daly byste si ho s neuvěřitelnou chutí a plný? Mouka, zvláště ta bílá, není řazena mezi dietní ani zdravé potraviny, doplnění o omáčku, parmazán, to je lahoda, ale za jakou cenu? Perfect pasta, superdietní těstoviny jsou řešením pro všechny gurmánky, které chtějí držet štíhlou linii. Jsou vyrobeny ze zeleniny a neobsahují žádné využitelné kalorie. Mají vysoký obsah vlákniny, která je zásadní pro správné fungování zažívacího traktu. Perfect Pasta je perfektní alternativou těstovin bez využitelných kalorií. Nemusíte přitom měnit své stravovací návyky, stačí jen vyměnit surovinu. Dietní těstoviny jsou dávno známé dietní jídlo využívané v Asii jako náhrada rýže, a jsou skvělou volbou jak pro ty, kteří trpí cukrovkou, pro lidi s vysokým cholesterolem i ty, kteří musí držet bezlepkovou dietu. Těstoviny navíc v žaludku zvětšují svůj objem a pomáhají ke stabilizaci cukru v krvi. Díky tomu jsou potlačeny jako chuť na sladké, tak mizí pocit hladu a potřeba přejídání. Navíc, Perfect Pasta zabraňuje ukládání cukrů do tukových zásob, a tak napomáhá hubnutí, snižuje cholesterol a krevní tlak. Kéž by byly stejně dokonalé alternativy i ke svíčkové s knedlíkem nebo k pořádnému steakovi.

Na druhou stranu, ani pokud se nechcete vzdát svých oblíbených jídel ke kterým alternativa není, neznamená to, že přiberete a bude problém nabrané gramy shodit. Stačí trocha pohybu a všechna zkonsumovaná energie je zase venku. Delší procházka, vyběhnout schody místo výtahu, venčení psa na dlouhé vycházce, pěší výlet lesem. Stačí čtyřicet minut a tukové zásoby se mají proč bát. A že máte pomalý metabolismus a tohle nezabírá? Pak je ideální vyzkoušet speciální [spalovače tuků pro ženy](#). Ty nahodí i metabolismus poznamenaný roky diet a zpomalený věkem a změnou hormonální hladiny. Spalovač tuku urychlí spalování jak během pohybu, tak v čase po něm. Na vaší cestě ke štíhlé líně tak nebudou žádné překážky. Tedy, ano, lenost, tu žádný přípravek neodstraní.