

Tips Νοστιμιάς και Ισορροπίας για την Τσικνοπέμπτη!

Είναι Τσικνοπέμπτη και θέλεις να κάνεις οικονομία! Μπορείς να τσικνίσεις σπίτι και να πας έξω μετά! ιδού μερικά έξυπνα tips για νόστιμη και υγιεινή Τσικνοπέμπτη!

1. Άνοιξε τον απορροφητήρα για να μην μυρίσει το σπίτι!
2. Βάλε το κρέας στο grill, τις πίτες στο τηγάνι. Extra tip: Μην βάλεις πολύ λάδι στο τηγάνισμα της πίτας.
3. Βάλε λεμόνι στο κρέας εκτός από γεύση έχει και πολλά αντιοξειδωτικά που θα βοηθήσουν πολύ τον οργανισμό σου.
4. Κόψε λαχανικά για γαρνιτούρα και συνόδεψε το γεύμα με σαλάτα!
5. Φτιάξε υγιεινές σάλτσες. Αν φτιάξεις γιαουρτσως βάλε γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά. Άλλες υγιεινές επιλογές με χαμηλά λιπαρά: Κέτσαπ (κατά προτίμηση σπιτική) και κρέμα αβοκάντο με καλά λιπαρά.
6. Τρώμε με μέτρο!!
7. Πριν κοιμηθείτε περπατήστε λιγάκι και μην ξαπλώστε αμέσως μετά το φαγητό.
8. Την επόμενη μέρα ξεκινήστε με ένα αναζωογονητικό χυμό φρούτων πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και ακολουθείστε ένα ελαφρύ πρόγραμμα φαγητού και αθλητικής δραστηριότητας!

Και θυμήσου!

Καλή Τσικνοπέμπτη! ☐

Δες και το σχετικό βίντεο: