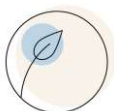


Ți-ai făcut planul?

Cu cât te pregătești mai mult pentru călătoria ta de pierdere în greutate, cu atât vei avea mai mult succes.
Ne place sau nu, regulile și disciplina sunt esențiale în orice schimbare de comportament

- ȚINE UN JURNAL ALIMENTAR**
Avem tendința de a subestima cantitatea de hrană consumată
Notează ce mănânci și când pentru a ține cont de toate mesele, gustările, băuturile și deserturile.
Mai mult, poți apela la o aplicație pentru a calcula aportul și necesarul caloric
- HIDRATEAZĂ-TE**
Apa suprimă apetitul, accelerează metabolismul. Hidratarea este imperios necesară înainte și după efortul fizic, întrucât dizolvă electroliții și îi redistribuie în organism, crește eficiența antrenamentelor.
Deshidratarea poate accentua starea de stress, prin creșterea hormonului de stress cortisol.
- PLANIFICĂ**
Planifică un meniu cu alimente sănătoase pentru o săptămână. Ia-l cu tine la cumpărături și cumpără numai articole de pe listă, astfel încât să ai în casă doar alimentele potrivite.
Pregătește în weekend cereale fierte, legume la cuptor pentru 2-3 zile. Proteina o poți adăuga mai simplu
- FIBRELE LA CONTROL**
Păstrează-ți intestinul sănătos.
Susține digestia și ajută la diminuarea grăsimii viscerale și ameliorarea profilului lipidic cu un aport ridicat de fibre din cereale integrale, legume, fructe, nuci.
- UITĂ DE GUSTĂRI COMERCIALE**
Alege gustări pe bază de fructe, nuci și cereale integrale în starea lor naturală. Batoanele proteice produse industrial nu sunt cea mai bună opțiune. Smoothie poate fi o variantă ce combină lipide, glucide și proteine, (unt de arahide, lapte de migdale, banana)
- SĂ ELIMINI GRĂSIMILE?**
Grăsimile sănătoase, precum Omega-3 și Omega-6, vă ajută să ardeți grăsimea corporală, menținând în același timp masa musculară.
Lipidele de calitate furnizează sațietate și pot reduce absorbția de carbohidrați.
- AI GRIJĂ LA CANTITĂȚI**
Mănâncă mai puțin la masă sau încearcă să mănânci mese mai mici pe parcursul zilei. Fructele și legumele ar trebui să umple jumătate din farfurie, cerealele integrale și proteinele cealaltă jumătate.
Caută resurse despre cât e porția recomandată, s-ar putea să fii surprins că o depășești deseori.
- ASIGURĂ-TE CĂ TE ODIHNEȘTI**
Un somn bun de 7 – 8 ore ajută la reglarea hormonilor sațietății și foamei
Lipsa somnului poate reduce metabolismul și poți confunda mai ușor lipsa de energie datorată oboselii cu nevoia de hrană.
- FII ACTIV**
Exercițiile fizice regulate sunt esențiale pentru succesul în pierderea în greutate. Vei arde calorii și vei crește masa corporală slabă pentru a accelera metabolismul.
Totuși dacă nu practici de ceva timp un tip de activitate fizică, nu este momentul să începi deodată cu dieta.
- DIVERSIFICĂ**
Diversificarea alimentelor și metodelor de preparare este esențială pentru a rămâne aderent la un plan alimentar sănătos.
Rutina este bună, dar prea multă poate aduce frustrare și lipsa de motivație.



evită capcanele și uită miturile despre scăderea în greutate

- EVITĂ CERCUL VICIOS ZAHĂR, CARBOHIDRAȚI SIMPLI**
Aceste alimente bogate în calorii au valoare nutritivă mică și destabilizează glicemia.
Aparent ne dau energie dar de scurtă durată, ulterior se instalează foamea însoțită de deficitul de nutrienți.
În schimb, alege fructe, legume, proteine de calitate și cereale integrale.
- PLICTISEALA ȘI ANXIETATEA NU SE COMBAT CU MÂNCARE**
Te surprinzi deseori că râvnești la o gustare fără a avea senzația de foame? Analizează ce emoție e în spate, poate e o anxietate care a pornit în urma unui gând îngrijorător, a unei situații ce necesită o soluție de care nu dispui sau ești plictisit, demotivat pentru activitățile care-ți necesită atenția și încerci să mai tragi de timp.
- REZULTATELE SEMNIFICATIVE NU APAR PESTE NOAPTE**
Pierderea în greutate și menținerea ei necesită o schimbare a stilului de viață. Pentru aceasta e nevoie de timp și angajament.
Începe un plan și permiteți câteva mese sau gustări „gratuite” la alegere pentru a te menține motivat.
- FĂRĂ MIC DEJUN?**
În prima etapă de scădere în greutate nu esti suficient de pregătit pentru a estima corect necesarul și aportul pe mese.
Dacă spui skip micului dejun, matematic vorbind pentru a aduce aportul caloric și nutrițional necesar vei consuma mai mult la restul meselor, adică târziu în zi.
- NU DOAR CALORIILE CONTEAZĂ**
Reducerea kaloriilor este importantă pentru pierderea în greutate, dar trebuie să privești alimentele și ca sursă de nutrienți.
Nu toate kaloriile sunt egale din perspectiva impactului asupra sănătății.
- NU TE ÎNFOMETA**
Trebuie să mănânci pentru a pierde în greutate. Când nu o faci, metabolismul tău încetinește, iar corpul tău, în inteligența sa activează mecanismele de stocare a energiei pentru perioadele de lipsă de aport din orice aport cât de mic.
- ALCOOL SAU HRANĂ?**
Băuturile alcoolice sunt bogate în calorii, reduc absorbția nutrienților și pot încetini metabolismul.
Nu da la schimb o porție de nutrienți pe una de alcool prea des.
Limitează aportul la o porție pe săptămână.
- FĂRĂ TENTAȚII LA ÎNDEMÂNĂ**
Înainte de a demara dieta scapă de dulciuri, chipsuri, înghețată și produse similare astfel încât să nu le consumi doar pentru că le ai în casă.
Verifică în schimb stocurile de semințe, nuci, cereale integrale, paste de linte, mazăre, quinoa.

este drumul tău și
e unic

Raportează progresul tău strict la rezultatele tale și nu ale altora.

Cere ajutorul unui specialist în nutriție dacă ai nevoie de suport personalizat www.nutritioncorner.ro

