

Reguli pentru o silueta de vis

Articol de: anca axenia

O regula importanta pentru controlul greutatii este sa iti supraveghezi consumul de carbohidrati (cunoscuti si ca glucide) cu un ochi de vultur. Printre alimentele glucide se numara: painea, produsele de patiserie, zaharul (adica prajituri, ciocolata is in general orice delicios), paste, cartofi, porumb etc...

In continuare iti prezint cateva reguli simple, pe care daca le vei aplica zi de zi, iti vei mentine nivelul de carbohidrati scazut:

1. Nu manca zahar gol

Da, am zis-o! Si chiar din prima! Zaharul este un aliment total contraindicat pentru organismul tau (si nu ma refer doar la grasimea ce se acumuleaza pe burtica, ci si la dintii ce au serios de suferit, ca sa nu mai vorbesc de diabet, care este o boala mai mult decat serioasa). In loc sa iti pui zahar in cafeaua de dimineata de exemplu, incearca un indulcitor. Dar alege cu atentie ce mananci: unii indulcitori sunt de fapt pentru diabetici, si au acelasi numar de glucide ca si zaharul.

2. Produsele din soia sunt un bun substitut

Faina de soia contine glucide, inasa mult mai putine fata de alte tipuri de faina. Asa ca daca ai pofta de ceva dulce, poti cumpara un produs pe baza de soia. Dar fii atenta! Citeste eticheta, pentru a fi sigura ca nu cumperi ceva modificat genetic.

3. Fructele sunt indicate, dar nu imediat dupa masa

Mananca fructe fara limite (cu exceptia bananelor si a strugurilor). O singura regula sa iti impui: nu imediat dupa o masa consistenta, deoarece asa, fructele care deobicei se digera repede, vor ramane prinse in bolul alimentar, si nu vor mai fi astfel digerate bine. Fa o pauza de o ora sau doua intre masa si consumul de fructe.

4. Nu bea bere

Berea contine maltoza, care are 100% carbohidrati. Asa ca seara in oras nu te delecta cu aceasta bautura, in schimb alege un pahar de vin rosu,

bogat in antioxidanti.

Taguri articol: silueta de vis, zahar, soia, Fructe, bere,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

