

5 sfaturi care te ajuta sa renunti la gustari

Articol de: anca axenia

De cele mai multe ori responsabile pentru kilogramele in plus nu sunt mesele ci gustarile dintre ele. Cu siguranta te-ai surprins rontaind alune, covrigei sau ciocolata imediat ce ai luat masa. Desi aparent gustarile sunt inofensive siluetei tale, in timp s-ar putea sa iti schimbi parerea. Daca ai facut un obicei din ele, este timpul sa acorzi mai multa atentie acestui fenomen si sa iei masuri.

Atunci cand te-ai hotarat sa tii o diete trebuie sa scapi cat mai repede de acest obicei daca vrei ca regimul urmat sa dea rezultate. Pentru a elimina efectul, trebuie mai intai sa identifici cauzele deci sa afli ce te determina sa rontai. Gustarile neorganizate dintre mese pot avea urmatoarele cauze: foamea, stresul, nevoia de compensare afectiva, plictiseala, o pornire iratonala, tentatia dulciurilor sau alimentatia insuficienta.

Desi fiecare dintre noi are propriile obiceiuri alimentare si preferinte, la nivel general, urmatoarele sfaturi te vor ajuta sa iti diminuezi pofta de a rontai:

1.Repartizeaza bine alimentatia in timpul zilei. Nu uita ca cea mai frecventa cauza a gustarilor este o repartizare neadecvata a alimentatiei. Acesteia i se adauga ora inaintata la care a fost servita o anumita masa, alimentatia insuficienta sau dezechilibrata si pauza prea mare dintre doua mese. O alta cauza ar putea fi stresul, care te determina sa mananci prea repede. Pentru a evita aceste cauze, serveste mesele la aceeasi ora in fiecare zi. Repartizeaza alimentatia in 3 sau 4 mese, incluzand si o gustare. Nu sari peste mese pentru ca sigur vei recupera cu dulciuri. Mananca in liniste, mesteca incet si ai grija sa fii mereu asezata. Masa trebuie sa fie un moment de destindere si sa dureze minim 20 de minute. Acesta este timpul necesar creierului tau pentru a receptiona informatia de satietate.

2.Mareste cantitatile mesei care preceda gustarea. Acest lucru este

valabil in cazul in care cheful de a rontai iti vine in aceeași perioada a zilei. Daca cel mai des ti se intampla sa rontai spre pranz, trebuie sa servesti un mic dejun mai consistent. Poti include un ou fiert, lactate, o felie de sunca sau friptura rece. Nu iti mari insa aportul de materii grase sau de zaharuri. Alege produsele lactate degresate si branza dietetica. Evita untul, dulceata si produsele de patiserie. La pranz, trebuie sa consumi o cantitate mare de legume daca vrei ca senzatia de satietate sa ramana cat mai mult timp. Alege un antreu de cruditati, o ciorba de legume, legume fierte sau la gratar si eventual o salata pentru a completa masa.

3. Mananca glucide complexe si zaharuri lente. De exemplu inlocuieste painea alba cu cea neagra sau cu cereale. La pranz si la cina mananca hidrocarburi: cartofi, orez, paste si legume uscate: fasole sau mazare boabe. Daca te surprinzi rontaind dimineata, trebuie sa incluzi mai multe cereale in meniul tau de la micul dejun. Digestia glucidelor este lenta si astfel senzatia de satietate se va mentine mai mult timp. Alege painea integrala, orezul brun si include in alimentatie lintea, mazarea si fasolea boabe. Sunt bogate in fibre, proteine vegetrale si minerale.

4. Evita alimentele si bauturile dulci. Iti cresc nivelul glicemiei, iar cand acesta va scadea vei avea senzatia de oboseala si vei simti nevoia sa iei o mica gustare dulce. Altfel spus, dulciurile pretind din nou dulciuri iar acestea sunt bogate in materii grase si au continut caloric ridicat. Nu uita ca singura bautura indispensabila este apa si ca trebuie sa bei cel puțin doi litri zilnic.

5. Mananca proteine Trebuie sa consumi zilnic o cantitate suficienta de proteine. Ea corespunde de exemplu la unu sau doua produse din carne, peste sau ou si 3 sau 4 produse lactate. Aceste proteine animale vor fi completate de cele vegetale, provenite din paine si hidrocarburi. De altfel, proteinele iti confera senzatia de satietate si poti apela la un pahar de lapte, un ou fiert sau un iaurt in locul unui produs de patiserie sau a unei ciocolate. Atunci cand simti nevoia sa rontati ceva, manca legume sau fructe. Uneori si apa sau ceaiul iti poate reduce nevoia de a lua o gustare.

Taguri articol: gustari, sfaturi, proteine, bauturile dulci,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

