

# Diet tips

Articol de: anca axenia

Toata lumea stie care este cheia slabitului: micșorarea porțiilor și exercitiul fizic regulat. Pare ușor, însă în contextul vieții reale și a grijilor inerente ale acesteia, numai simplu nu poate fi. Asadar, cum reușesc totuși unii să slăbească și să se mențină? Iată câteva dintre cele mai bune tipsuri...

Bea multă apă și consuma băuturi fără calorii!

Uneori, oamenii confundă setea cu foamea. De aceea, sfarsesc prin a mânca, ingerând astfel calorii în plus, când de fapt, tot ce au nevoie este un pahar de apă rece. Dacă apa plată nu este tocmai pe gustul tău, încearcă să o bei asortată cu câteva felii de lamaie sau sub formă de ceai, care conține multă savoare și nicio calorie. Apa un pic mai rece decât temperatura obișnuită a camerei este mai racoritoare și mai îmbietoare.

Adaugă alimente dietei, în loc să le elimini din aceasta!

Începe prin a înțelege că trebuie să mănânci 5 până la 9 porții de fructe și legume în fiecare zi. O porție este destul de redusă cantitativ, astfel că o poți considera gustare. Dacă reușești să alternezi gustările pe tot parcursul zilei, atât acasă cât și la serviciu poți fi sigură că alimentația ta este corespunzător alcatuită. Și, în cazul în care îți se pare o cantitate mare, nu uita că în acest fel îți asiguri aportul de fibre și rămâi satulă pentru mai mult timp. În plus, volumul de substanțe nutritive pe care îl ingerezi este mai mare, ceea ce înseamnă că îți umple stomacul, ceea ce înseamnă că senzația de sațietate va persista, fapt la care contribuie și durata mai lungă de timp necesară procesării digestive a fibrelor. Un alt aspect al unei diete bogate în fructe este cel care privește sănătatea. Calitățile de prevenire a bolilor cronice ale fitomoleculelor sunt recunoscute și apreciate de către comunitățile medicale din toată lumea.

Mananca doar când trebuie!

Adică atunci când foamea devine insuportabilă. De fiecare dată când crezi că ți-e foame, caută semne fizice ale acesteia. Ea este maniera prin care organismul tău te atenționează că a rămas fără combustibil. Foamea este naturală, însă poftele sunt doar niște gaselnite. Prima poate fi

astamparata, insa ultimele nu vor fi satisfacute pe deplin niciodata. De aceea, dupa ce mananci, trebuie sa te simti bine, nu balonata sau plina, ori obosita. Nu uita ca stomacul are dimensiunea unui pumn, astfel ca nu are nevoie de foarte mult pentru a se umple. Mentinerea portiilor la o dimensiune rezonabila te va ajuta sa intelegi mai bine nevoile trupului tau si sa rationalizezi cu succes cantitatile pe care le mananci la fiecare masa. Mancatul putin si des te ajuta sa controlezi foamea si suprasaturarea.

Nu manca orice seara, ianinte de culcare!

Mancatul necontrolat survine mai ales dupa cina, cand vine in sfarsit timpul sa te relaxezi. Statul in fotoliu sau in pat, la televizor, cu o pungă de chipsuri sau de prajiturele in brate este exact motivul pentru care multi ajung sa manance din obisnuinta, si nu din foame, asa cum ar fi normal. De aceea, trebuie sa gasesti solutii pentru a preveni aceasta dilema. Fie inchizi bucataria dupa o anumita ora, fie iti programezi mici gustari "inofensive" (cu putine calorii). Fie mananci o canuta cu cereale, fie alege niste prajiturele degresate sau oua lingurite de inghetata cu putine calorii. Odata ce te-ai obisnuit sa te limitezi la gustari sarace in calorii, este timpul sa incerci sa bei o ceasca de ceai in locul acestora. Ceaiul are 0 calorii si te ajuta sa dormi linistita, cu conditia sa nu fie negru, deoarece acesta contine teina, un stimulator asemanator cofeinei.

Bucura-te de mancarurile preferate!

Daca renunti la felurile tale favorite de mancare este posibil sa ai greutate in incercarea ta de a slabi, si astfel efortul depus sa devina nul. De aceea, in loc sa iti interzici cu desavarsire mancarea preferata, diminueaza considerabil cantitatea pe care o mananci. Mananca doar doua cuburi din ciocolata pe care obisnuiai sa o consumi zilnic, injumatateste portia de spaghete dupa care te topesti de pofta, si impune-ti sa micsozezi portiile in general. Nu face acelasi lucru si in ceea ce priveste apa inasa! Bucura-te astfel de mancarurile preferate, dar fa-o cu moderatie.

Mini-mese pe parcursul zilei

Este important sa stii ca daca mananci mai putine calorii decat cele pe care organismul tau le proceseaza, vei pierde in greutate. In acest context, daca ti-e foame mai mereu, vei gasi greu sa te abtii sa mananci. Studiile arata ca persoanele care mananca 4-5 pe zi isi pot controla mai usor obiceiurile alimentare si pornirile generate de foame. De aceea, expertii dieteticieni recomanda divizarea in portii mai mici a principalelor mese de peste zi si consumarea acestor gustari in asa fel incat cina sa fie ultima ocazie de a manca.

Mananca proteine la fiecare masa!

Proteinele sunt mai indestulatoare si decat carbohidratii si decat caloriile pe care le obtii din alimentele pe care le mananci. De aceea, dietele proteice ar putea fi arma secreta in ceea ce priveste controlul greutatii. Dietele bogate in proteine si exercitiul fizic regulat reprezinta un potential real al efortului de a slabi. In plus, proteinele prezerveaza masa musculara si incurajeaza arderea grasimilor, iar in tot acest timp, tu ramai satula. Asadar, fii sigura ca incluzi in alimentatie surse naturale de proteine, cum ar fi: iaurt, branza, nuci, fasole si seminte.

Taguri articol: Dieta, apa, calorii, fructe si legume,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

