

# Traieste sanatos! Cuvinte in spatele faptelor

Articol de:

Abundenta de informatie disponibila in multiple publicatii, avand ca tema "Cum sa ne hranim sanatos", te poate face sa fii bulversata si sa nu mai stii, vorba aceea, de unde sa incepi. Pana la urma, ce este si ce nu este sanatos? Iata cateva schimbari pe care, daca le vei face in stilul tau de alimentatie, nu ai cum sa dai gres. Poate ca nu vei dobandi silueta la care visezi, dar sunt toate sansele sa nu mai acumulezi in greutate, sa elimini cateva kilograme si, per ansamblu, sa te simti mult mai bine.

Ca sa facem un rezumat, din alimentatia ta nu ar trebui sa lipseasca niciodata fructele, legumele, cerealele integrale, fasolea, uleiul de masline si zarzavaturile. De asemenea, foarte indicat este consumul frecvent de peste - cel putin de doua ori pe saptamana. Consumul de peste este benefic pentru prevenirea afectiunilor cardiovasculare si mentinerea colesterolului in parametrii normali.

De asemenea, ar trebui sa mananci cat mai multe alimente bogate in fibre. Este una dintre cele mai simple si, in acelasi timp, eficiente schimbari pe care le poti face in stilul tau de viata.

Alimente precum faina de ovaz, legumele cu frunze verzi si fructele pot scadea colesterolul, conferindu-ti necesarul de fibre si vitamine si, in acelasi timp, senzatia de satietate.

Prin urmare, ce-ar fi sa-ti incepi ziua cu un castron cu budinca de ovaz si cateva cubulete de fructe de sezon? Intreaga dimineata vei fi plina de energie si, pana spre dupa-amiaza, nu-ti va mai trebui nimic de mancare. O alta idee este sa adaugi in salate boabe de fasole bine fiarta. Acestea sunt foarte bogate in fibre, vitaminele B, E, potasiu si zinc. In alta ordine de idei, cu cat consumi mai multe cereale integrale, cu atat iti vei mentine sanatatea (si aspectul sanatos si frumos al pielii, ca tot veni vorba). Iata cateva exemple din care poti alege: grau, faina de ovaz, orez, secara sau porumb.

De regula, o dieta saraca in grasimi este saraca si in calorii, fiind foarte indicata. De aceea, ar fi bine sa te orientezi spre produse cu cat mai putina grasime, sau degresate. Poate nu sunt la fel de gustoase sau de satioase ca si celelalte, dar cu siguranta iti faci un serviciu mult mai mare. Evita prajelile si, in general, produsele procesate si in felul acesta tocmai ai mai eliminat inca o sursa de grasimi din alimentatie. Eliminarea grasimilor saturate este importanta mai ales pentru mentinerea colesterolului la nivel normal. In consecinta, orienteaza-te mai degraba spre grasimile monosaturate prezente in uleiul de masline, de soia, nuci sau seminte.

Tine cont insa ca aceste grasimi, desi sunt incomparabil mai recomandabile decat cele saturate, tot grasimi raman si ar fi bine sa nu abuzezi de ele.

In categoria alimentelor care previn problemele digestive si ale colesterolului, se regasesc si migdalele, bananele, merele, zmeura si rosiile. Practic vorbind, nu ar trebui sa lasi sa treaca nici o zi fara sa fi mancat macar unul din aceste produse. De fapt, macar o zi pe saptamana ar trebui sa incerci sa te alimentezi in stil vegetarian. Bauturile alcoolice ar trebui consumate cu moderatie, pentru ca si ele pot duce la cresterea colesterolului.

Dar regimul alimentar, desi este deosebit de important, nu reprezinta unica schimbare pe care ar trebui sa o faci in stilul tau de viata. Spre exemplu, cand te-ai cantarit ultima data? Poate ca tu esti multumita de felul in care arati, insa ar trebui sa stii ca, din punct de vedere al sanatatii, greutatea ideala este cu zece mai mare decat numarul de centimetri care depasesc un metru, la inaltimea ta. Este usor de facut un calcul, nu? Daca observi ca depasesti acest prag, nu ar fi deloc rau sa incerci sa tii o dieta. Ar putea fi cel mai bun lucru pe care-l faci pentru tine insati. Pe termen lung, va scadea riscul aparitiei afectiunilor cardiace, iar tensiunea se va mentine la nivel normal.

Nu puteam vorbi despre un stil de viata sanatos fara a mentiona si beneficiile exercitiului fizic. Macar de trei ori pe saptamana daca faci cate-o plimbare de o ora, si tot inseamna destul de mult. Iar dupa numai o luna de zile de alimentatie corecta, combinata cu miscare, vei vedea singura efectele. De fapt, te vei simti atat de bine incat nu vei mai putea renunta la aceste (foarte bune) obiceiuri. Asa cum despre tigara se spune ca scurteaza viata cu sapte minute, despre o jumătate de ora de plimbare se spune ca poate adauga trei ani vietii tale. Nu-i asa ca este un argument mai mult decat convingator?

Taguri articol: Sanatate, silueta, alimentatie,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

