

Dieta Atkins

Articol de: Alexandra Stoica-Mihai

Sa vorbim putin despre diete astazi. Voi incepe cu dieta Atkins, o dieta care in ultimii ani a capatat din ce in ce mai multa popularitate.

Principiul de la care pleaca Dieta Atkins este ca greutatea in plus a corpului tau nu este o consecinta directa a regimului alimentar, sau ma rog, a excesului de mancare consumata, ci excesul ponderal este o consecinta a unui dezechilibru intervenit in alimentatia zilnica asociat cu o asimilare defectuasa a zaharului si derivatilor acestuia. Solutia propusa de Doctorul Atkins este foarte simpla: reduci sau elimini complet zaharul din alimentatia ta zilnica si astfel vei putea obliga organismul tau sa puna in "circulatie" depozitele de grasime pentru a produce suficienta energie.

Avantajele dietei Atkins:

Avantajul principal, bineinteles, este pierderea kilogramelor in plus, insa partea mai interesanta este ca slabesti incet, in timp, nu trebuie sa dai totul odata jos. Astfel, in primele luni ale dietei Atkins vei putea slabi intre 2-6kg. Vei putea slabi incet si sanatos, fara a face eforturi mari si putand sa te mentii sanatoasa si in forma.

Un alt avantaj al dietei Atkins este faptul ca aceasta diminueaza senzatia de foame, insa acest avantaj are si un dezavantaj, consumul de carne ducand la o lipsa de vitamine si minerale a organismului.

Regula principala a dietei Atkins este sa reduci cat mai mult posibil sau sa renunti total la zaharul consumat. Asta inseamna bineinteles, sa renunti la dulciurri, la legume sau fructe care sunt zaharoase sau sunt o sursa de glucide si alte zaharuri, la paste fainoase - adio spaghetti, pizza, shaorma. Si inca ceva, renunti si la consumul de alcool pe durata dietei, fie ca e vorba de bere, vin sau sampanie.

Ce poti sa mananci? Carnea de vita, pestele, fructele de mare, ouale, lactatele care nu contin indulcitori sau zaharina, branza, ulei de masline, maioneza. Daca poti sa manci unt fara sa-l pui pe paine, atunci trece si

untul pe lista de produse care poate fi consumata de catre tine pe parcursul dietei Atkins.

Daca nu te poti abtine, poti consuma, dar nu in exces, legume care au o concentratie redusa de glucide, ca de exemplu, salata verde, fasolea verde, rosii sau ridichi. Sau citrice.

Iata un exemplu de meniu pentru dieta Atkins:

- mic dejun consta dintr-un ou tare, un ceai sau o cafea fara zahar
 - la pranz poti manca carne de pui, salata verde, branza, masline sau iaurt si eventual poti lua o portocala ca desert.
 - la cina poti sa manci un iaurt, un peste prajit pe gratar sau o cana de lapte, eventual o portocala
- Destul de simplu si ordonat, nu-i asa? </p>

Doctorii recomanda de obicei folosirea dietei Atkins pentru o perioada de 3-4 luni, dupa care se recomanda inlocuirea alimentatiei, treptat cu o dieta bogata in fructe si legume, dar in continuare se renunta la consumul de zahar rafinat, dulciuri sau paste fainoase. De asemenea pe tot parcursul dietei se recomanda sa bei cel putin 3 litri de apa pe zi pentru a preveni aparitia constipatiilor, ca urmare a cantitatii reduse de fibre din alimentatele pe care le consumi pe parcursul urmarii dietei Atkins. Si inca o avertizare, care este valabila in cazul tutuuror dietelor alimentare, la intreruperea acesteia daca nu urmezi sfaturile medicului sau nutritionistului in alimentatie, kilogramele date jos pot reaparea. Citeste mai multe despre dieta Atkins aici. Ai tinut si tu dieta? Care este experienta ta, spune-ne si noua. </p>

Taguri articol: dieta atkins, slabire, cura de slabire, dulciuri, regim, consum zahar,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

