

Cele 6 mituri ale dietei

Articol de: FitCamp

Probabil ca ai incercat sa incepi o dieta de cateva ori, doar ca sa te opresti fiindca ai auzit sau te-ai indoit ca va merge. Azi vom demonta cateva mituri ale dietei pe care le auzim peste tot in jurul nostru.

Iata cateva dintre ele:

1. Primul mit este ca poti slabi rapid daca elimini cat mai multe calorii din dieta, sau prin infometare. O metoda pe cat de nesanatoasa pe atat de periculoasa, care pune organismul in starea de infometare blocand orice pierdere in greutate. Altii vor sa slabeasca pentru ca urmeaza o ocazie speciala si vor sa arate bine. Nu astepta niciodata pana in ultima clipa ca sa incepi o dieta.
2. Alt mit in lupta noastra pentru o talie mai subtire este acela de a manca un singur fel de mancare toata ziua, in fiecare zi. Diete doar cu fructe sau doar cu carne sunt la moda, chiar daca ele inseamna ca in acest fel organismul tau nu isi va asigura necesarul de nutrienti de care are nevoie ca sa lupte cu boala si sa ramana sanatos.
3. Sau, ai mai auzit ca nu te poti indeparta de dieta. Daca o vei face, va trebui sa exersezi ore ca sa recuperezi. Nu este adevarat. E ok sa mananci o prajitura cu ciocolata din cand in cand. Trebuie doar sa ajustezi aportul de calorii din ziua respectiva. Chiar nu este nevoie de ore de exercitii ca sa compensezi asta.
4. Un mit pe care probabil ca l-ai auzit este ca nu ai voie sa mananci inainte de a te culca fiindca o sa te ingrasi in somn. Acest lucru nu este adevarat, deoarece a avea o dieta inseamna ca iti supraveghezi aportul caloric zilnic. O gustare usoara inainte de somn nu va face o diferenta mare, cu exceptia cazului cand e o masa de sapte feluri sau o cutie intreaga de inghetata...
5. Dar despre mitul care zice ca nu ai voie sa mananci nimic intre mese, ce ziceti ?... In realitate, e chiar recomandabil sa iei gustari. Mesele mai scurte in timpul zilei iti tin de foame. Eliminandu-le, nu faci decat sa iti cresti pofta de mancare pentru mesele principale, ceea ce te face sa mananci mai mult decat ai avea nevoie.

6. Mai este un mit care zice ca nu ai voie sa mananci produse lactate, deoarece ingrasa. Lactatele contin nutrientii de care organismul tau are nevoie, deci trebuie sa le consumi - de fapt, sunt studii care zic ca cei care consuma lactate au mai mult succes in dietele de slabire. Doar asigura-te ca mananci o cantitate limitata, si alege versiunile cu continut scazut de grasimi.

In concluzie, incearca sa nu cazi victima miriadelor de mituri care circula pe internet. Un meniu echilibrat combinat cu miscare vor face minuni in programul tau de dieta!

Publicitate: Acestea sunt doar cateva mituri ale dietei pe care le auzim in jurul nostru. In programul original de fitness si nutritie Fit-Camp, dr. Veronica Daghie a compus un program de nutritie testat prin experienta proprie, prin care a slabit 50 kg si a reglat aportul de calorii si sanatatea organismului. Intra [aici](http://event.2parale.ro/events/click?ad_type=txtlink&aff_code=3efa06e8e&unique=d4fbaa6ce) si inscrie-te ca sa primesti pachetul celor 96 de video-uri de fitness, 12 video-uri de nutritie, articole exclusive, live coaching si video - uri motivationale.

Atat pentru saptamana aceasta. Nu uitati sa ne scrieti, daca aveti intrebari. Si nu uitati de oferta speciala de pe site - daca vrei sa te inscrii pentru tot programul Fit-Camp, doar acum o poti face cu 70% discount!! Plata programului se face in 3 rate lunare de cate 10 euro. Oferta nu va dura mult, inscrie-te [aici](http://event.2parale.ro/events/click?ad_type=txtlink&aff_code=3efa06e8e&unique=d4fbaa6ce) ca sa nu o pierzi!"

</p>

Taguri articol: dieta, mancare, slabire, slabit rapid, ciocolata, calorii, miturile dietei, ingrasare,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

