

Dieta eficienta si rapida: 6 Reguli

Articol de: Raluca Radu

In timpul anului, organismul nostru trece prin diverse schimbari si are nevoi legate si de adaptarea la conditiile de mediu. Daca iarna avem mai multa nevoie de energie pentru a mentine temperatura corpului in conditii de frig, vara corpul face eforturi sa isi scada temperatura, in principal prin eliminare de apa, cu pierderea unor cantitati importante de saruri minerale. In plus, vara simtim mai mult nevoia de a desfasura activitati in aer liber si de a profita de soare – astfel, creste riscul deshidratarii, pot aparea variatii in tensiunea arteriala si insolatii. </p>

Pentru a evita aceste probleme exista cateva reguli simple dupa care ne putem ghida. Numai asa vom reusi sa obtinem rezultatele dorite ,fara a supune corpul unui efort suplimentar si fara a suferi.</p>

<h2>1. Mananca variat</h2>

Nimic nu poate fi mai sanatos decat varietatea alimentelor incluse in dieta zilnica. Exista de altfel si cateva diete construite pe acest principiu, dar ideea este simpla – cu cat va fi mai variata dieta ta, cu atat va fi mai eficienta – vei reusi sa iti echilibrezi toate carentele si in acelasi timp sa fii mai sanatoasa – si acesta reprezinta primul si cel mai important pas catre o dieta benefica!</p>

<h2>2. Arunca tot ce nu iti face bine</h2>

Stii deja… cola, biscuiti, prajiturele, inghetata, snacks-uri, chips-uri, dressing-uri si nu uita de cafea, sau opteaza pentru o cafea decofeinizata, inasa fara zahar. Nu iti fac bine, au o multime de E-uri si ingrasa. E nevoie sa iti spun mai mult de atat?!</p>

Deci rezerva-ti 2 ore pentru a face curatenie in bucatarie-pentru ca astfel

vei putea face fata poftelor de la miezul noptii.</p>

<h2>3. Cat mai natural</h2>

Pe cat de simplu, pe atat de adevarat! Incearca sa iti construiesi noua dieta eficienta introducand in alimentatie cat mai multe alimente. Invata sa iubesti cruditatile, devino o maestra a salatelor si amestecurilor moderne, testeaza gusturile, amesteca – dar foloseste ingrediente crude si cat mai proaspete...si nu uita: inlocuieste conservele cu legume si carne la gratar, seminte neprajite, fructe, mirodenii, ulei presat la rece.</p>

<h2>4. Calculeaza calorile… inteligent</h2>

Stiu, ti-am tot spus ca dieta e matematica pura: conteaza cate calorii consumi si cate arzi. Bine, daca ai invatat deja aceasta regula… am un amendament! Nu toate calorile sunt la fel!</p>

Oricat de ciudat suna, banuiesc ca te-ai mai gandit ca 1,000 de calorii din morcovi (cruzi) nu au cum sa ingrase ca 1,000 de calorii din cel mai savuros tort de ciocolata. Concentreaza-te deci pe morcovi si incearca sa iti asiguri aportul caloric din alimente sanatoase, necesare, naturale, cat mai putin procesate si care sa iti aduca reale beneficii pentru sanatate si pentru dieta.</p>

<h2>5. Pastreaza ritmul</h2>

1-2-3-4-5. Cam atatea mese ar trebui sa ai zilnic. Nu 3 si mai ales nu 2! Incearca sa nu sari peste nici una dintre mesele importante ale zilei (mic dejun, pranz, cina) si serveste cel putin o gustare, reducand insa portiile. Pastrand aceasta regula nivelul tau de energie se va pastra constant (te hranesti), dar in acelasi timp arzi si ceva calorii,iar rezultatul final vor fi cateva kilograme in minus.</p>

<h2>6. Hidrateaza-te</h2>

Bea cel putin 2 litri de apa pe zi, si nu uita de cele 15-20 de minute de miscare.</p>

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

