



GHID DE NUTRIȚIE SĂNĂTOASĂ

În vreme de COVID-19

Recomandări alimentare pentru când stai acasă



SUPERFIT

#staiacasa

Pandemia de COVID-19 ne-a dat peste cap jobul, planurile de vacanță, antrenamentele, cursele de alergare și, în general, toată viața, aruncându-ne într-o perioadă de instabilitate și nesiguranță. Însă este important să rămânem lucizi și să facem ceea ce putem pentru a preveni agravarea situației.

Este o perioadă în care trebuie să avem grijă de **SĂNĂTATEA** noastră și a celor dragi, să rămânem acasă, pe cât posibil, și să respectăm recomandările de igienă.



Vezi toate recomandările pentru a preveni răspândirea COVID-19 pe www.cemafac.ro



Dacă te numeri printre cei care pot lucra de acasă, poate te confrunți cu dificultăți de concentrare, de adaptare la munca din propria locuință.

MÂNCATUL EMOȚIONAL - pe fond de stres, plictiseală sau anxietate se poate lăsa cu kilograme în plus, mai ales că tableta de ciocolată și punga cu sărățele sunt ușor accesibile.

În plus, există un risc foarte mare de **RISIPĂ**, deoarece aveam tendința să exagerăm cu stocurile de alimente. Multe dintre ele, în special cele perisabile, se vor strica și va trebui să le aruncăm.

Ca să previi aceste situații, îți oferim un **GHID** care sperăm să te ajute să treci cu bine peste această perioadă, din punctul de vedere al alimentației, dar nu numai.

Creează-ți un program și respectă-l

Este valabil atât în ceea ce privește alimentația, cât și munca:

O rutină îți va da puțină siguranță în atmosfera generală de incertitudine și neliniște.

Programează-ți mesele astfel încât să ai energie pe durata întregii zile și asigură-te că sunt echilibrate nutrițional (carbohidrați, proteine, grăsimi).

Nu uita de hidratare.

Introdu neapărat și pauze, momente de relaxare și mișcare.

Poți face exerciții fizice folosind doar greutatea corpului, iar stretching-ul te va ajuta să-ți destinzi mușchii după ore de stat în fața monitorului.



(Re)descoperă plăcerea gătitului



Acum că economisești timp cu transportul spre și de la serviciu, iar în timpul liber stai în casă, poți să-ți prepari mâncarea fără grabă.

Testează rețete noi!

Poate e timpul să răsfoiești cartea aia de bucate care stă în bibliotecă și pe care n-ai deschis-o niciodată ;)

Pe de altă parte, pregătirea unor mâncăruri din copilărie sau legate de un moment plăcut din viață îți va aduce cu siguranță puțină bucurie.

Cum sună orez cu lapte, supă de pui cu fidea sau plăcintă cu mere?

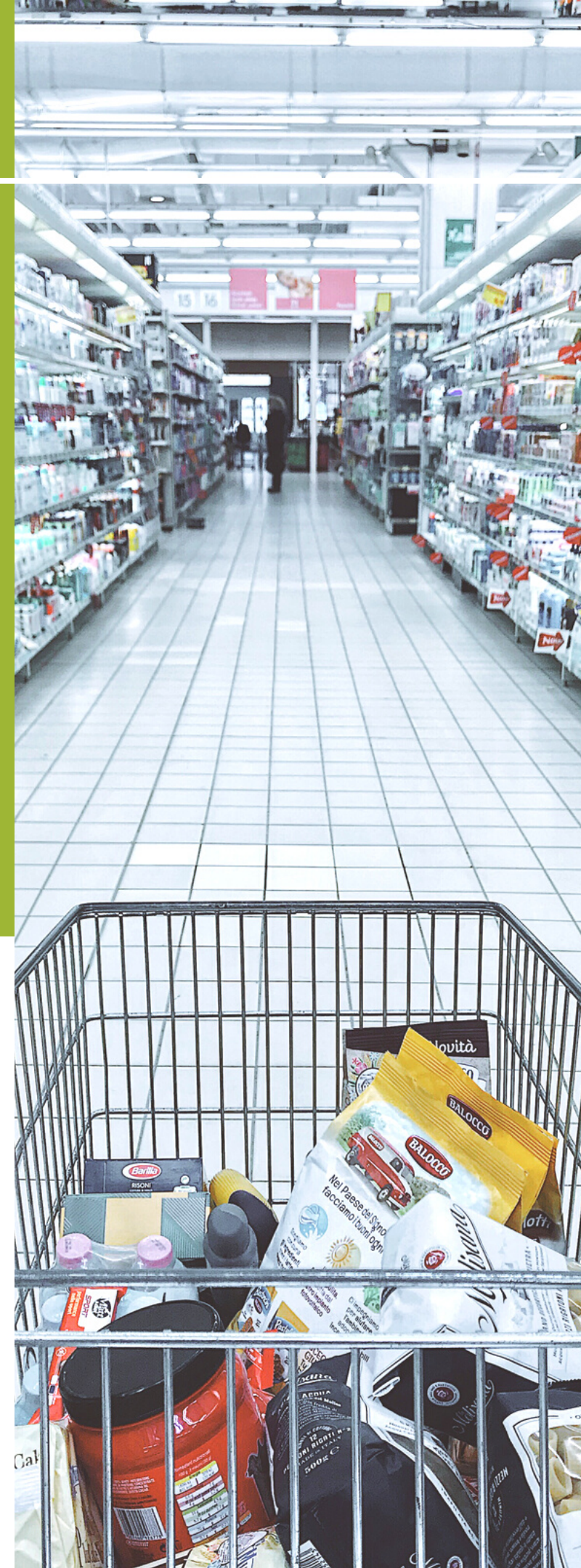
Înainte să gătești, nu uita să te speli bine pe mâini, timp de cel puțin 20 de secunde, cu apă și săpun.

Dezinfectează cu atenție suprafețele din bucătărie!

Fă-ți o listă înainte de a merge la cumpărături

Acest lucru este valabil oricând, nu doar pe timp de pandemie. Vezi mai întâi ce ai prin frigider și cămară, apoi decide ce feluri de mâncare vrei să gătești, ce gustări și de ce ingredientemai ai nevoie.

la în considerare spațiul de depozitare disponibil și bazează-te mai ales pe produsele pe care deja le ai.



Scrie pe telefon sau pe hârtie alimentele pe care vrei să le cumperi.

Ca să câștigi timp, notează-le în ordinea raioanelor de la magazinul unde faci cumpărături (de ex, mai întâi fructele și legumele, conservele, pâinea, lactatele etc.).

Aprovizionează-te pentru o perioadă mai lungă, ca să nu ieși zilnic la cumpărături, dar nu exagera.



Idei de alimente

Optează pentru alimente care rezistă mai mult timp fără să se strice, dar nu te feri nici de cele proaspete.

Verifică atent termenele de valabilitate ale produselor!

- **Fructe proaspete.** Alege-le pe cele care mai rezistente, ca mere, portocale, grepfrut etc. Le poți tăia bucăți și păstra la congelator pentru smoothies, prăjituri sau ca topping la iaurt.
- **Legume proaspete** (morcovi, ceapă, cartofi, țelină, păstârnac, broccoli, conopidă).
- **Fructe și legume congelate.** Își păstrează bine proprietățile nutritive și rezistă mai mult timp, dacă sunt depozitate în condiții potrivite.
- **Leguminoase uscate sau la conservă** (fasole, linte, năut etc.). Sunt ușor de folosit în salate, la felul principal sau sub formă de garnitură și îți asigură un aport de proteine, fibre și minerale.
- **Paste, orez, quinoa, hrișcă.** Optează pentru paste integrale, orez brun sau basmati.
- **Cereale simple** (fulgi de ovăz, porumb, grâu)
- **Conserve de mazăre, fasole păstăi sau porumb**
- **Conserve de pește** (ton, sardine, macrou, hering). Alege-le pe cele în suc propriu sau cu cât mai puțin ulei.
- **Carne și pește.** De preferat congelate.
- **Iaurt și brânzeturi.** Brânzeturile tari și cașcavalul rezistă fără probleme multă vreme în frigider. Le poți rade și păstra la congelator.

- **Lapte.** Ia cutii mai mici, astfel încât să nu se strice după ce le deschizi, dacă nu le consumi repede.
- **Ouă.** Depozitează-le pe un raft superior al frigiderului; se păstrează mai bine decât în ușa, unde temperatura variază. Ouăle fierte rezistă în frigider pentru o săptămână și sunt foarte practice pentru salate sau la micul dejun.
- **Pâine sau crackers.** Pâinea se poate păstra la frigider sau chiar în congelator.
- **Suc de roșii/ roșii pasate**
- **Măsline**
- **Semințe și nuci.** Sunt foarte bune pentru toast-uri, salate, iaurt, legume sotate.
- **Fructe uscate** (stafide, curmale, smochine, prune etc.). Pentru când ți-e poftă de ceva dulce. Optează pentru versiunea deshidratată, nu confiată.
- **Condimente și ierburi aromatice.** Poți toca și congela verdețuri proaspete, ca pătrunjel, mărar sau leuștean sau le poți cumpăra uscate.





Folosește mâncarea responsabil

Legumele care stau să se strice se pot transforma ușor în sosuri, umpluturi pentru sandvișuri și clătite, ingrediente pentru supe etc. Sau le poți tăia, porționa și pune în pungi la congelator, ca să le prelungești termenul de folosire. La fel, dacă ai făcut o cantitate mai mare de mâncare, congelează o parte.

- **Tocănițele, supele și brișele pot fi porționate și păstrate în congelator fără să-și piardă din calitate.**



Creează-ți un mediu plăcut de luat masa

Transformă spațiul unde mănânci într-un loc relaxant (poate similar cu restaurantul preferat, dacă ți-e dor de o ieșire acolo). Acum e momentul să scoți vesela bună :)

Lasă deoparte telefonul, televizorul și laptopul cât iei masa.

Mestecă bine mâncarea și acordă atenție texturii, gustului și mirosului.



Folosește farfurii și boluri mai mici, ca să-ți ții mai ușor porția sub control.



Puțină ciocolată n-a omorât pe nimeni. Păstrează-ți flexibilitatea și introdu în alimentație, moderat, și produse mai puțin nutritive, dar care te încântă prin gustul bun.

Dacă îți place să gătești, pregătește deserturi homemade, care au avantajul că poți controla mai bine ingredientele folosite.



**Lasă loc
și de răsfăț**



Scrie ce mănânci și, mai ales, cum te simți atunci când mănânci, dacă este vorba de foame, de poftă sau încerci să potolești anumite emoții pe care le trăiești.

Ține un jurnal alimentar și emoțional



Găsește alte metode de alinare pentru momentele dificile, în loc de mâncare.

Ține legătura cu prietenii, familia și colegii care sunt departe cu ajutorul tehnologiei. Skype sau celelalte aplicații care permit convorbiri video te vor ajuta să resimți mai puțin izolarea.



Un jurnal zilnic, în care să notezi ce mănânci, la ce ore, dar mai ales cum te-ai simțit în acele momente, este foarte folositor pentru a conștientiza triggerul care te face să mănânci compulsiv.

Descoperă în [acest articol](#) alte strategii prin care să gestionezi **MÂNCATUL EMOȚIONAL**

Dacă ai nevoie de suport,
specialiștii Superfit sunt alături de tine prin

CONSULTANȚĂ ONLINE

Dă click pe fiecare buton pentru detalii!

NUTRIȚIE

PSIHOTERAPIE

KINETOTERAPIE

RECUPERARE MEDICALĂ

REDUCERI DE PÂNĂ LA 40%

față de prețurile din clinică!



SUPERFIT



contact@superfit.ro

www.superfit.ro