

MINIGHID DE ALIMENTATIE SĂNĂTOASĂ



Dr. Șerban Damian

nutriționist



Salut!

Sper ca acest mini-ghid să îți aducă o serie de informații utile despre nutriție și sport. Paginile sunt extrase din volumul Ecuația slăbirii, pe care îl poți comanda pe www.ecuatiaslabirii.ro.

Sunt dr. Șerban Damian, specialist în nutriție sportivă – mi-am făcut specializarea în acest domeniu într-un program internațional organizat de către Comitetul Olimpic Internațional, dedicat medicilor, și condus de către specialiști în nutriție din cele mai mari universități ale lumii. Până în prezent, sunt singurul medic din România care a urmat acest program.

De asemenea, sunt absolvent al programului de Master “Nutriție și siguranță alimentară” organizat de Universitatea de Medicină și Farmacie “Carol Davila”, București, pe care l-am terminat ca șef de promoție.

Sunt medic specialist în medicină de familie, absolvent al Facultății de Medicină Generală din cadrul Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, București, membru al Colegiului Medicilor din București.

În anul 2007 am înființat Centrul Superfit unde acord consultanță nutrițională (scădere și creștere în greutate, ameliorarea performanțelor sportive, recomandarea suplimentelor nutritive) și de antrenament, atât publicului larg, cât și companiilor private, sportivilor de performanță, echipelor sportive, loturilor naționale și olimpice. În 2017 am extins activitatea centrului, adăugând serviciile pe care le poți vedea pe siteul www.superfit.ro, iar Centrul Superfit a devenit una dintre clinicile importante ce se ocupă cu creșterea performanțelor fizice.

În perioada 2016-2018 am fost nutriționistul Echipii Naționale de Fotbal a României, ocupându-mă direct de alcatuirea și supravegherea meniurilor și programelor de suplimentare pentru jucătorii lotului A. De asemenea, fac parte din Comisia Medicală a FRF. În prezent sunt nutriționistul echipei olimpice de baschet feminin 3X3, calificată la Olimpiada de la Tokyo.

De-a lungul timpului am fost preocupat să împărtășesc cunoștințele dobândite în pregătirea mea medicală și nutrițională. Am susținut zeci de seminarii de nutriție, am participat ca lector la conferințe naționale de nutriție și medicină sportivă, am fost invitat la sute de emisiuni tv și radio la cele mai importante posturi din țară, am publicat sute de articole și trei cărți de specialitate, care sau bucurat de succes. În 2003 am publicat volumul “Stretching, secretul flexibilității” la Editura Corint. În anul 2006 am publicat volumul “Superfit. Esențialul în fitness și culturism”, o carte în care am adunat cele mai importante informații din nutriție, antrenament (de forță și cardio), slăbire, suplimente nutritive. În 2017 am publicat cartea “Ecuația slăbirii. Ghid de nutriție și antrenament pentru o viață de calitate”, un volum dedicat tuturor celor care vor să slăbească și să învețe să mănânce sănătos.

În prezent colaborez cu diverse televiziuni – ProTV, Antena1, Antena3, KanalD, B1TV, DigiTV, TVR, MedikaTV. Puteți vedea o parte din înregistrări pe canalul meu YouTube.

Sunt alergător de maraton și am participat la o mulțime de concursuri de alergare pe distanțe lungi. În 2008 am pus bazele Ro Club Maraton, primul club de alergare din România. În prezent sunt președintele acestui club, care a devenit cel mai mare din România.

Te invit să vizitezi și blogul meu www.nutritionist.info.ro

Oamenii îmi cer adesea „trucuri” pentru a mânca sănătos și a slăbi. Sunt gata să îți spun care sunt principalele ingrediente ale succesului:

1 DORINȚA DE A REUȘI – totul pleacă de aici. Dacă îți dorești cu adevărat să faci o schimbare, în mod sigur o vei face. Dorința vine din interior. Tu ești singura persoană care știe cu adevărat dacă există și cât de puternică este această dorință.

2 AMBIȚIA ȘI PERSEVERENȚA – schimbarea stilului de viață este un proces de lungă durată. Nu se întâmplă de pe o zi pe alta. Încercă-te cu răbdare, pune-ți la bătaie resursele de voință și ambiție și bucură-te de rezultate.

3 INFORMAREA ȘI EDUCAȚIA – chiar dacă ești dornic să ai rezultate și dispus să le obții pas cu pas, important este să știi care sunt acești pași, ca să o iei pe drumul corect (care e cel mai sigur, și nu neapărat cel mai scurt). Fie te adresezi unui specialist, fie

începi să înveți pe cont propriu, de preferat ar fi ambele, însă important este să alegi un specialist adevărat și surse bune de informare.

4 ORGANIZARE – ai nevoie de un program pe care să îl urmezi. Pune totul pe hârtie (sau pe computer), ține un jurnal al alimentației și al activității fizice și încearcă să respecti măcar 90% din ce ți-ai propus.

5 ÎNȚELEGEREA ȘI CONȘTIENTIZAREA – odată ce ai intrat în proces, încearcă să te implici, nu doar să urmezi niște indicații primite de la specialist sau din cărți și articole. Pune-ți întrebări, caută răspunsuri și urmărește atent evoluția ta. Conștientizând ceea ce faci, îți dai șansa de a face o schimbare pe termen lung.

Vei găsi mai departe în mini-ghidul de față câteva elemente esențiale care, sper, te vor determina să iei în calcul importanța alimentației sănătoase și a mișcării fizice pentru o viață de calitate. Schimbarea stilului de viață actual pornește de la tine: treci de la efectul pe care îl are mediul, restricțiile din viața profesională sau personală la cauza reală, producând rezultatele pe care ți le dorești!



Împarte aportul caloric zilnic în felul următor: mic dejun 25–30%, prânz 40%, cina 25–30% (eventual și una-două gustări de 5%).

1 MĂNÂNCĂ MAI MULTE FRUCTE ȘI LEGUME PROASPETE ȘI CEREALE INTEGRALE FĂRĂ ZAHĂR ADĂUGAT. Acestea sunt sărace în calorii, bogate în fibre și induc rapid senzația de sațietate. Fructele proaspete conțin multe zaharuri și în acest fel îți pot satisface nevoia de dulce. Alege doar compoturi fără adaos de zahăr. Crește consumul de alimente bogate în fibre solubile și insolubile.

2 NU ELIMINA PÂINEA DIN REGIMUL ALIMENTAR, CHIAR DACĂ DOREȘTI SĂ SLĂBEȘTI. Este un aliment hrănitor și care satură rapid. Alege pâine integrală, neagră, cu semințe și lasă ca ultimă opțiune pâinea albă. În special dacă ai probleme cu greutatea, nu unge feliile de pâine cu unt, margarină, gem, dulceață sau cremă de brânză. La fel, consumă orez, macaroane și cartofi fără adaos de unt, ulei, sosuri grase.

3 CEREALELE INTEGRALE REPREZINTĂ UN ALIMENT IMPORTANT PENTRU MĂNTINEREA SĂNĂTĂȚII datorită conținutului de fibre, carbohidrați, antioxidanți, vitamina B și fier. Astfel, consumul regulat de cereale integrale ajută la prevenirea unor afecțiuni importante, precum diabetul, cancerul de colon, rinichi și cel mamar, și diverse boli cardiovasculare.

4 PEȘTELE CONSUMAT DE CEL PUȚIN TREI ORI PE SĂPTĂMÂNĂ are numeroase beneficii asupra organismului. Datorită conținutului de acid docosahexanoic (DHA), peștele reduce riscul bolii Alzheimer. De asemenea, peștele preparat la abur sau pe grătar este ușor de digerat, fiind sărac în calorii. Mănâncă mai mult pește, în special oceanic, care este bogat în acizi grași Omega 3.

5 REDU CONSUMUL DE CARNE ROȘIE (vacă, porc) sau alege bucățile cele mai slabe. Elimină orice parte vizibilă de grăsime. Șunca, mezelurile

și cârnații sunt pline de grăsime, sare și conservanți, de aceea este bine să le eviți, consumându-le doar rareori. Organele - ficatul, creierul, măduva și rinichii - sunt hrănitoare, însă conțin mult colesterol. Consumă-le doar din când în când.

7 LACTATELE REPREZINTĂ O CATEGORIE IMPORTANTĂ DE ALIMENTE, dar și în acest caz este de preferat să alegi varianta degresată. Spre exemplu, laptele degresat are exact aceiași nutrienți ca laptele integral, cu excepția unui procent de grăsime, ceea ce înseamnă că are un conținut caloric mai redus.

8 OUĂLE SUNT ALIMENTE FOARTE HRĂNITOARE însă au un conținut important de colesterol, de aceea este de preferat să nu consumi mai mult de 5-6 ouă întregi pe săptămână. Totuși, colesterolul se găsește doar în gălbenuș, de aceea poți mânca fără restricție albușuri, care reprezintă o sursă foarte bună de proteine.

6

Optează pentru carne de curcan și de pui – este bogată în proteine și săracă în grăsime. Dă la o parte pielea, pentru că are un conținut crescut de lipide.



9 ALEGE ULEIURI DE ORIGINE VEGETALĂ și evită untura și alte grăsimi de origine animală (lipide saturate). Grăsimile nesaturate reduc nivelul de colesterol din sânge, având astfel un rol



Nu uita că nu există alimente nocive, dar nici superalimente. Valoarea alimentelor este dată de compoziția lor, iar cantitatea poate face diferența între sănătos și nesănătos.

protector. Totuși, saturate sau nu, grăsimile au o valoare calorică mare – 9 kcal/g.

10 NU CONSUMA ÎN EXCES ALUNE, nuci și semințe, pe de-o parte din cauza conținutului crescut de lipide, dar și pentru că sunt de obicei sărate.

11 EVITĂ GUSTĂRILE HIPERCALORICE – bogate în zaharuri și grăsimi – dulciuri, prăjituri, înghețată, miere, siropuri, chipsuri, snacks-uri. De asemenea, redu consumul de băuturi dulci (carbogazoase sau nu). Problema cu aceste sucuri este

că au un conținut caloric mare, fără însă a avea valoare ca aliment; în plus, unele au în compoziție cafeină și toate conțin coloranți și conservanți sintetici.

12 REDU SAU RENUNȚĂ LA CONSUMUL DE BĂUTURI ALCOOLICE.

Un gram de alcool conține 7 kcal, deci după grăsimi este al doilea „aliment” care vine cu un aport caloric important în organism. Băuturile alcoolice conțin foarte puțini nutrienți; doar berea și vinul pot fi considerate într-o oarecare măsură alimente, deoarece au în compoziție și câteva principii nutritive. Un pahar de vin roșu pe zi protejează organismul împotriva afecțiunilor cardiovasculare datorită antioxidanților.

13 RENUNȚĂ LA MÂNCAREA DE LA RESTAURANTELE FAST-FOOD. Preparatele din aceste localuri sunt de obicei foarte grase și sărate. Nu toată mâncarea de aici este „junk-food”, însă trebuie să o alegi cu multă grijă pe cea mai sănătoasă.

14 NU PREGĂTI ALIMENTELE PRIN PRĂJIRE ÎN ULEI. Indiferent dacă e vorba de grăsime saturată sau nesaturată, prăjirea crește semnificativ valoarea calorică a

alimentelor. Un cartof prăjit are de 1,5 ori mai multe calorii decât unul fiert. Alege să gătești prin coacere, fierbere, frigere, grill sau baie de abur.

15 ATUNCI CÂND IEI MASA ÎN FAMILIE, pune mâncarea în farfurii individuale pentru fiecare membru în parte, și nu pe un platou. Cercetătorii au descoperit că oamenii care sunt serviți individual și nu au posibilitatea de a mai lua mâncare de pe un platou consumă cu până la 35% mai puțin.

16 ÎNTRERUPE ORICE ALTĂ ACTIVITATE ÎN TIMP CE MÂNCÂNCI. Atunci când ieși masa este recomandat să întrerupi orice altă activitate pentru a ști când să te oprești din mâncat. Persoanele care se uită la televizor în timpul mesei consumă cu aproape 300 de calorii mai mult față de cei care iau masa fără a întreprinde o altă activitate.

17 MÂNCÂNCĂ ALIMENTELE PREFERATE. Nu trebuie să te privezi de mâncarea preferată, însă trebuie să faci alegeri inteligente. De ce să mănânci un cheeseburger de 800 de calorii, când un burger de 500 de calorii îți va satisface papilele gustative la fel? Poți mânca ceea ce îți place atâta timp cât nu abuzezi.

GHID RAPID DE ECONOMISIT CALORII

Învăță câteva trucuri la îndemână, cu ajutorul cărora poți să scapi într-un mod elegant (gustos și sănătos) de câteva zeci sau sute de calorii

Oricâte teorii și abordări ar exista despre slăbire, până la urmă totul se reduce la ecuația simplă „calorii intrate *versus* calorii consumate”. Regimurile pentru slăbire se pot alcătui în multe feluri, dar dacă nu vrei să îți bați prea mult capul și, în plus ți-ai propus să îți îmbunătățești alimentația, acest ghid simplu de înlocuiri te poate ajuta să atingi foarte rapid și facil ambele obiective.

Aproape pentru fiecare aliment există un corespondent mai sănătos, prin asta înțelegând o densitate nutrițională mai mare (deci mai mulți nutrienți importanți raportați la suta de grame) și o densitate energetică mai mică (ne referim la cantitatea de energie conținută în suta de grame de aliment).

Experimentează timp de o lună aceste substituiți alimentare sănătoase și vei observa începutul unei transformări: vei pierde câteva kilograme, te vei simți mai energic și mai în formă și vei acorda o atenție mai mare modului cum te hrănești.

Noile ingrediente sănătoase vor aduce un aport de vitamine și minerale esențiale pentru un organism puternic, iar tu vei avea mai multă energie și un

corp armonios. Iată cum poți prepara rețete aromate, care te vor face să uiți că ești la regim:

FULGI DE OVĂZ ÎN LOC DE PESMET

Folosești des pesmetul pentru a pregăti șnițele, prăjituri, paste sau plăcinte cu o crustă crocantă? Ei bine, s-a constatat

că pesmetul din făină albă este sărac în nutrienți și conține sodiu în exces, favorizând retenția de apă. Pentru a experimenta aceeași textură crocantă, dar cu mai puține calorii și multe fibre, alege fulgii de ovăz. Folosește blenderul sau râșnița electrică pentru a obține o pudră fină de ovăz, care dă o savoare aparte fiecărei mese. Poți adău-

ga fulgi de ovăz măcinați la macaroanele cu brânză, la plăcintele cu legume sau carne de pui, precum și la prăjiturile glazurate cu ciocolată sau caramel.

BRÂNZETURI CU TRADIȚIE, ÎN LOC DE BRÂNZĂ LIGHT

Brânza este o sursă importantă de calciu, dar în același timp conține grăsimi saturate și sodiu. Majoritatea persoanelor care încearcă să elimine kilogramele în exces au renunțat la gustul delicios, alegând sortimentele cu un



conținut redus de grăsimi. În principiu, e în regulă, cu toate acestea, studiile de specialitate au demonstrat că brânzeturile light conțin stabilizatori, E-uri, coloranți și substanțe de îngroșare, care pot sabota rezultatele unei diete. Vei fi nevoit să folosești o cantitate mai mare din aceste produse pentru a prepara rețetele tale preferate, iar ingredientele din componența brânzei light pot stimula apetitul, fiind mult mai dificil să eviți consumul excesiv de grăsimi sau dulciuri. Brânza dietetică poate fi o soluție pentru a evita acumularea kilogramelor în plus, însă nu este nevoie să renunți la plăcerea gustului pentru a-ți menține silueta. Important este să fii atent la mărimea porției. Poți consuma 30 g de brânză în fiecare zi, fără să pui în pericol rezultatele unui regim alimentar echilibrat.

Dintre sortimentele disponibile, îți recomand:

- parmezanul pentru paste, salate de legume și pizza;
- brânza cu mușcăi albastru pentru omlete, paste, ciuperci, pește și salate de fructe;
- brânza cheddar pentru sandviciuri, cartofi la cuptor, plăcinte, clătite și briose;
- brânza feta pentru sărățele, legume la cuptor, biscuiți și salate de crudități;
- brânza gruyère pentru sosuri, sufleuri, tarte și supe.

Aceste brânzeturi tradiționale vor da un gust delicios fiecărei mese și, pentru că sunt foarte consistente, te vor ajuta să te menții în formă și să ai mai multă energie.

AVOCADO, ÎN LOC DE MAIONEZĂ

De fiecare dată când pregătești o salată sau un sandvici adaugi maioneză pentru a obține un gust special? Ei bine, acesta ar putea fi motivul pentru care cântarul s-a transformat într-un „dușman” greu de învins. Maioneza conține o cantitate importantă de grăsimi saturate, care

favorizează creșterea colesterolului și declanșarea afecțiunilor cardiovasculare. Chiar dacă va trebui să elimini maioneza din meniul tău zilnic, există o alternativă gustoasă cu un număr redus de calorii și multe vitamine. Piureul de avocado este ideal pentru salate, iar atunci când îți pregătești sandviciuri îl poți tăia felii subțiri pentru a-l combina cu friptură de pui sau curcan, ardei gras, frunze de salată verde și felii de roșii proaspete. Dacă preferi să consumi legumele crude sau rumenite la cuptor cu un sos gustos, amestecă un avocado cu 200 ml de iaurt simplu dietetic, o lingură suc de lămâie și puțină sare de mare.

Avocado conține de două ori mai puține calorii decât maioneza și este o sursă excelentă de acid folic și vitamina E, fiind esențial pentru un păr mătăsos și o piele catifelată, fără riduri sau cearcăne.

PIURE DE FRUCTE, ÎN LOC DE ULEI SAU UNT

Îți plac prăjiturile, cornulețele sau plăcintele cu aluat fraged, dar le eviți pentru că lista de ingrediente include cel puțin o jumătate de pachet de unt sau mai multe linguri de ulei? Ei bine, piureul de fructe este aliatul perfect pentru deserturi pline de aromă și savoare, care nu adaugă centimetri în talie. Conținutul ridicat de vitamine și fibre te va ajuta să ai un tonus excelent, iar tenul tău va fi mai luminos și mai catifelat. Piureul de mere se potrivește de minune cu aluaturile pentru plăcinte, briose sau cornulețe, iar piureul de prune amplifică gustul intens de ciocolată atunci când folosești cacao pentru a prepara negrese, prăjituri însirocate sau chiar torturi.

Fierbe fructele și folosește blenderul pentru a obține o pastă fină, fără să adaugi zahăr. Înlocuiește întreaga cantitate de unt sau ulei cu piure de fructe, iar dacă nu ai timp să prepari singur piureul, cumpără mâncare de bebeluși care să conțină numai piure de fructe.

UNT

Untul conține în cea mai mare parte grăsimi saturate, care în mod normal nu ar trebui să reprezinte mai mult de 5% din totalul caloric zilnic.



versus

PIURE DE AVOCADO

Deși este un fruct, avocado are în compoziție mai mult de jumătate grăsimi, însă acestea sunt în cea mai mare parte mono și polinesaturate, deci cu proprietăți de protecție cardiovasculară. La temperatura camerei are aceeași consistență ca untul.

PIURE DE BANANE

Bananele au consistența ideală, nu conțin grăsimi și în plus aduc fibre, potasiu și vitamina B6.

SEMINȚE DE CHIA

Aceste semințe asiatice pot substitui o parte din untul ce trebuie adăugat în rețete. Pentru aceasta vom hidrata 1 lingură de semințe cu 9 linguri de apă, iar ceea ce rezultă poate fi adăugat în preparate, înlocuind jumătate din untul necesar. Vor reduce substanțial valoarea calorică a preparatului.

ULEI DE MĂSLINE

Are în compoziție o cantitate importantă de acizi grași Omega 3 și nu conține grăsimi saturate.

ZAHĂR ALB

Este doar o sursă simplă de energie, care aduce 400 kcal la 100 g și stimulează intens secreția insulinică, ceea ce deschide calea către exces ponderal și o mulțime de afecțiuni asociate.

versus

VANILIE

Are cu mult mai puține calorii, ceea ce va face ca preparatul final să fie „de dietă”, însă nu mai puțin gustos și aromat. Chiar dacă nu renunți complet la zahăr, încearcă să înlocuiești 2 lingurițe de zahăr cu jumătate de linguriță de vanilie.

EXTRACT DE STEVIA

Este un îndulcitor hipocaloric natural, cu capacitate de îndulcire de 300 de ori mai mare decât a zahărului. Fiind atât de concentrat, trebuie adăugat cu grijă în rețete, astfel încât acestea să nu devină prea dulci.

FĂINĂ ALBĂ

Este o făină produsă doar dintr-o parte a boabelor de cereale, deci nu conține toți nutrienții importanți.



versus

FĂINĂ INTEGRALĂ

Indiferent ce gătești, folosește făină integrală și te vei bucura de un gust deosebit, o textură aparte și o sănătate mai bună. Făina integrală este produsă din tot bobul, deci aduce o cantitate mai mare de vitamine B și fibre, care ajută la digestie și reduc riscul apariției diabetului zaharat și al bolilor cardiovasculare. Când o folosești, poți să adaugi cu 10% mai puțină făină integrală, decât cea albă, pentru că este mai consistentă.

BISCUȚI/COOKIES

În ciuda faptului că sunt gustoși, aduc o groază de calorii, provenite în special din zahăr și grăsimi saturate, mai ales dacă au și un strat de cremă.

versus

CRACKERS GRAHAM

Au aceeași consistență crocantă ca și ceilalți, însă aduc mai puține calorii, mult mai puțin zahăr și substanțial mai multe fibre. De asemenea, cantitatea de grăsimi este cu peste 50% mai mică.



OUĂ

Sunt alimente hrăitoare și ar trebui să facă parte din alimentația noastră curentă. Totuși, cantitatea săptămânală nu ar trebui să depășească 5 ouă.

versus

SEMINȚE DE IN

Pare o substituție ciudată, însă dacă amestecăm 1 lingură de semințe de in cu 3 de apă caldă, va rezulta o combinație care poate să înlocuiască un ou într-un preparat la cuptor. Asta pentru că și semințele de in conțin uleiuri. Avantajul este că în preparat vor exista acum mai mulți acizi grași nesaturați.

OREZ ALB (decorticat)

Ca și în cazul altor cereale, orezul decorticat este sărăcit de nutrienți valoroși.

versus

OREZ BRUN

Are un conținut mai mare de fibre, proteine și un indice glicemic mai redus. Toate acestea îi conferă proprietăți de protecție împotriva bolilor cardiovasculare. Are ceva mai multe calorii decât cel alb, însă avantajele generale sunt mai importante decât acest aspect.



CONOPIDĂ FIARTĂ ȘI PASATĂ

Are o textură asemănătoare cu orezul alb, însă mult mai puține calorii și carbohidrați. Conține sulforafani, substanțe cu proprietăți antioxidante, ce protejează împotriva multor afecțiuni grave, inclusiv cancer.

PASTE FĂINOASE

De obicei au multe calorii și „merg” mai ales cu sosuri, care le fac și mai calorice. De preferat să fie gătit „al dente”, ca să aibă un indice glicemic mai redus.

versus

FÂȘII DE ZUCCHINI

Ca mai toate legumele, zucchini are puține calorii și mulți micronutrienți, așadar densitate energetică mică, în schimb densitate nutrițională mare. Fâșiile de zucchini trebuie sotate rapid și vor avea aceeași consistență ca și paste.

FRIȘCĂ

Concentrează grăsimea laptelui și este în bună parte formată din acizi grași saturați.

versus

LAPTE DE COCOS

Și acesta conține grăsimi saturate, însă într-o cantitate mai redusă.

PIURE DE CARTOFI

Nu este neapărat un preparat de evitat, totuși are destule calorii, mai ales dacă s-a adăugat unt sau margarină.

versus

PIURE DE CONOPIDĂ

Cantitatea de calorii se va reduce substanțial, iar textura va rămâne aproape aceeași. Eventual se pot amesteca în părți egale cele două feluri de piure.

ȘUNCULIȚĂ

Deși gustoasă, aduce o mulțime de calorii, iar acestea provin în bună parte din grăsimi saturate. Poate avea multă sare și poate fi afumată, ceea ce o face nu tocmai bună pentru sănătate.

versus

PROSCIUTTO

La o cantitate egală cu șunca, aduce doar jumătate din calorii și mai puține grăsimi saturate. Poate fi folosită atât la salate, cât și la diverse preparate, cum ar fi paste sau pizza.



OU ÎNTREG

Un gălbenuș conține mai mult de jumătate din colesterolul recomandat zilnic. Pentru o persoană sănătoasă, un ou pe zi nu este nicio problemă.

versus

DOUĂ ALBUȘURI

Dacă mănânci două albușuri în locul unui ou întreg vei reduce cantitatea de grăsime pe care o consumi și vei beneficia de mai multă proteină de bună calitate.



PASTE OBIȘNUITE

Sunt produse din făină albă obișnuită, așa că au aceleași proprietăți ca aceasta.

versus

PASTE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ

Au avantajul de a aduce o cantitate mai mare de fibre și mai puține calorii decât cele obișnuite. În plus, determină o secreție mai lentă a insulinei, având un indice glicemic mai redus, ceea ce îți reprezintă un avantaj dacă vrei să slăbești sau să nu te îngrași.

CARNE DE VITĂ

Este un aliment hrănitor, bogat în proteine și fier, dar are și un conținut semnificativ de grăsimi saturate.

versus

CARNE DE CURCAN

La același gramaj, vei avea mai puține calorii și grăsimi. În plus, se gătește mai ușor.



SMÂNTÂNĂ

La fel ca frișca, este un produs foarte bogat în grăsimi saturate.

versus

IAURT GRECESC

Are jumătate din grăsimile și kaloriile smântânii, păstrând o textură similară. Aduce mai multe proteine.

SALATA ICEBERG

În principiu nimic de reproșat, doar că uneori putem alege variante mai bune.

versus

RUCCOLA, SALATĂ OBIȘNUITĂ, SPANAC

Aceste plante cu frunze mai închise la culoare conțin mai multe vitamine, antioxidanți și fier decât salata iceberg.

PÂINE

Două felii de pâine integrală îți aduc în jur de 140 kcal. Nu este puțin!

versus

LIPIE/PITA

O lipie cu diametrul de 14-15 cm îți aduce doar 80 kcal și îți dă o senzație de sațietate care durează mai mult.

IAURT CU FRUCTE

Cel din comerț are aproape întotdeauna zahăr adăugat, ceea ce îi crește valoarea calorică.

versus

IAURT SIMPLU PLUS FRUCTE PROASPETE

Ai avantajul unui produs cu mai puține calorii, fără aditivi și care păstrează toată prospețimea fructelor.



CRUTOANE

Aduc un plus important de carbohidrați la salate.

versus

Nuci

Deși au destul de multe calorii, vei beneficia de grăsimile sănătoase pe care le conțin.

SUC DE ROȘII

Conține sare, poate chiar și zahăr, iar în unele cazuri conservanți.

versus

FELII DE ROȘII

Le poți pune pe pizza în locul sucului de roșii și ai scăpat de cele amintite anterior.



COMPOT DE FRUCTE

În cele mai multe cazuri conține zahăr (iar cantitatea nu este chiar neglijabilă).

versus

FRUCTE PROASPETE

Te vei bucura de toate avantajele pentru sănătate, fără a încărca „nota de plată” cu calorii suplimentare.

BOMBOANE

DE CIOCOLATĂ

Calorii cât cuprinde, zahăr, grăsimi... soluția perfectă pentru a te îngrășa și a deschide porțile multor afecțiuni.

versus

CIOCOLATĂ NEAGRĂ

Tot nu ai scăpat de un număr mare de calorii, însă cel puțin vei beneficia de o doză suplimentară de flavonoizi.



LIPIE/PITA

Dacă îți place humusul, vei fi tentat să îl mănânci pe lipie. Cantitatea de carbohidrați pe care o consumi trebuie luată în calcul.

versus

LEGUME CRUDE

Poți să pui humusul foarte bine și pe o bucată de ardei gras – mai puține calorii și mai multe vitamine.



CHIPSURI (DIN CARTOFI)

O mulțime de calorii provenite din uleiul în care sunt prăjiți, în plus sare și posibil alți aditivi.

versus

POPCORN

Dacă nu se adaugă nimic la preparare (ulei, arome, sare), aduc o cantitate rezonabilă de calorii și mult mai puțină sare.

ÎNGHEȚATĂ

Înseamnă lapte, smântână, zahăr, arome, caramel...



versus

PIURE DE BANANE ÎNGHEȚATE

Pur și simplu pui bananele la congelator și apoi le mărunțești. Ai obținut o înghețată 100% fructe. Poți să adaugi și fructe de pădure.

IAURT ÎNGHEȚAT

Vei economisi o bună parte din calorii dacă folosești iaurt simplu, eventual parțial degresat, în care adaugi bucățele de fructe sau dulceață.

SMÂNTÂNĂ

În mod inevitabil conține grăsimi, majoritatea saturate, ceea ce înseamnă calorii multe și un risc în plus pentru vasele de sânge.

versus

BRÂNZĂ DE VACI SLABĂ

Conține puține grăsimi și o cantitate importantă de proteine.



SARE

Multe din alimente conțin sare adăugată în procesul de preparare, deci e foarte ușor să depășim cantitatea zilnică recomandată.

versus

IERBURI SAU SUC DE LĂMÂIE

Savoarea mâncării nu este dată în mod obligatoriu de sare. Recurge la plante pentru a pregăti preparate savuroase.

PRAF DE USTUROI

Nu conține sodiu și păstrează proprietățile curative ale usturoiului proaspăt. A nu se confunda cu sarea cu aromă de usturoi.

DRESSING PENTRU SALATE (DIN COMERT)

Poate conține zahăr,
sare, conservanți.

versus

DRESSING FĂCUT ACASĂ

Amestecă oțet balsa-
mic sau zeamă de lă-
mâie cu ulei într-o pro-
porție de 2:1 și adaugă
orice condimente îți
plac (rozmarin, cimbru,
oregano, piper).



LAPTE INTEGRAL

Este un aliment hrăni-
tor, bogat în calciu și
proteine, dar există și
ceva grăsime în el.

versus



LAPTE DEGRESAT

Atunci când vrei să economi-
sești calorii și grăsime, alege
această variantă.

ZAHĂR ȘI LAPTE (ÎN CAFEA)

Pot să crească
valoarea calorică a
unei cești de cafea cu
70–100 kcal.

versus

SCORTIȘOARĂ

Ai salvat aceste calorii în plus și te bucuri de un gust
deosebit.

EXTRACT DE STEVIA

Este un îndulcitor hipocaloric extras dintr-o plantă sud-ameri-
cană, cu putere mare de îndulcire și extrem de puține calorii.

CEAI ÎMBUTELIAT

La fel ca și alte sucuri
îmbuteliate, ceaiurile
au zahăr adăugat.
Dacă îl bei în loc de
apă, se vor acumula
câteva sute de calorii.

versus

CEAI NEÎNDULCIT

E foarte simplu să îți
faci acasă ceai (alege
ceai verde pentru că
aduce antioxidanți) și
lasă-l neîndulcit sau
adaugă extract de
stevia.



VIN ALB

Vinul aduce o
cantitate importantă
de calorii, o parte
provenind din alcool.

versus



VIN ROȘU

Are ceva mai
multe calorii
decât cel alb, însă
aduce o cantitate
mai mare de
resveratrol, de
aceea e o alegere
mai bună.

**CUM ÎȚI PLĂNUIEȘTI
MESELE**

Când vorbim despre alimentație sănătoasă, principalele două cuvinte pe care trebuie să le avem în minte sunt MODERAȚIA și VARIETATEA.

Pentru a trage niște concluzii pertinente privind respectarea acestor două principii este de preferat să îți analizezi alimentația timp de o săptămână, pentru că o masă sau o singură zi nu poate să spună adevărul despre modul în care te hrănești.

Calitatea alegerilor alimentare se referă la a obține cât mai mult din ceea ce consumăm. Alegerile alimentare de calitate includ alimente bogate în fibre, grăsimi sănătoase (așa cum sunt cele din nuci, semințe, avocado, ulei de măsline), precum și cereale integrale, lactate și surse slabe de proteine.

Diversitatea este elementul-cheie care te ajută să îți aduci în organism un spectru larg de nutrienți utili. Gândește-te la meniul tău zilnic. Mănânci aceleași alimente la fiecare mic dejun? Sigur, e mai simplu așa, dar în afara faptului că e plictisitor, nici nu îți dai șansa să te bucuri de toată gama de micronutrienți și substanțe fitochimice de care ai nevoie.

Optează pentru varietate în alimentație! Chiar dacă, de exemplu, îți place să mănânci cereale la micul dejun, cel puțin alege tipuri diferite (dar nu mă refer la branduri diferite, ci la tipul de cereale – ovăz, grâu, orez, porumb). Fiecare aliment în parte vine cu un spectru diferit de nutrienți, având beneficii particulare pentru sănătate.

FĂ-ȚI TIMP SĂ MĂNÂNCI!

Mulți oameni trăiesc cu impresia că singurele mese sănătoase sunt cele la care stai așezat la masă, ți se servesc 2-3 feluri, mănânci pe îndelete. Sigur, așa

ar fi ideal, însă trebuie să ne adaptăm la posibilități.

Important este să ai un plan care să îți dea siguranța că nu rămâi fără hrană în niciun moment al zilei. Planificarea ar putea să pară o adevărată corvoadă pentru unii oameni. Deși pentru alte aspecte ale vieții, cum ar fi jobul, aceștia reușesc să se organizeze, atunci când vine vorba de alimentație, încep să găsească o mulțime de scuze: nu știu unde voi fi în acel moment al zilei, nu am timp să planific, nu știu cât va dura ședința, sunt în mașină toată ziua etc.

Reține un lucru esențial: planul pe care ți-l faci nu trebuie să fie rigid. Ai nevoie doar de niște repere, iar restul îl vei construi pe parcurs.

Încearcă să identifici ocaziile când poți să mănânci, indiferent dacă e vorba de o gustare sau de o masă principală.

Chiar și cei mai ocupați oameni sau cei cu programe dezordonate pot să identifice anumite momente în care se pot hrăni. Să zicem că nu poți să te așezi la masă și să mănânci, însă te poți strădui să găsești momente în care ai putea să te alimentezi concomitent cu alte activități: când te pregătești pentru serviciu, școală sau o ședință, când conduci sau călătorești spre o destinație, când lucrezi la birou sau când pierzi vremea între două întâlniri. Da, ideal

ar fi să stai la masă și să mănânci pe îndelete, savurând fiecare înghițitură, dar atunci când nu este posibil acest lucru, reține că e de preferat să mănânci mai pe fugă decât să sari complet peste o masă.

Încearcă să nu lași mai mult de 4–5 ore între două mese, evitând astfel scăderea exagerată a nivelului glucozei în sânge și a depozitelor de glicogen, principalele surse de energie.

DECI, CUM ÎȚI PLĂNUIEȘTI MESELE?

Micul dejun și prânzul par să fie cele mai dificile mese din punct de vedere al timpului, pentru că de obicei dimineața suntem grăbiți să ajungem la serviciu sau școală, iar la prânz suntem prinși cu nenumărate probleme. Și cina este o provocare, pentru că nu de puține ori suntem prea obosiți pentru a ne gândi și la ce vom mânca. Așadar, cum procedăm?

MICUL DEJUN

Este una dintre cele mai neglijate mese. Motivele sunt numeroase: nu am timp, nu mi-e foame, am o senzație de greață dimineața, prefer să beau o cafea și să fumez o țigară. Deși la început o să pară dificil să îți formezi obiceiul de a mânca dimineața, îți garantez că dacă îți vei impune să nu ieși din casă fără a mânca, în scurt timp (de ordinul săptămânilor) acesta va deveni o obișnuință și vei simți o nevoie reală de a te hrăni dimineața. Există o mulțime de studii care arată că micul dejun vine la pachet cu o mulțime de beneficii pentru sănătate. Este de preferat să mănânci micul dejun în maximum 2 ore de la trezire.

Ai la îndemână o mulțime de variante de mic dejun. Nu trebuie să fie ceva complicat: poți să mănânci un sandwich – pâine integrală cu brânză și 2–3 legume proaspete, sau cereale integrale și iaurt, sau un ou cu pâine și o

roșie. Sau poți merge pe variante dulci, cum ar fi biscuiți integrali cu gem și lapte, un smoothie cu fructe, semințe și iaurt, sau o prăjitură de casă și ceai.

Fie că urmărești să slăbești, să îți dezvolti mușchii, să te antrenezi pentru maraton, sau doar să-ți protejezi sănătatea, micul dejun este într-adevăr cea mai importantă masă a zilei. Ai putea să îți imaginezi că o masă bogată în grăsimi sau în zaharuri simple este cea mai proastă alegere, însă trebuie să știi că cea mai nesănătoasă opțiune este să nu mănânci deloc masa de dimineață.

Oamenii care sar peste masa de dimineață – sau încep ziua doar cu o cană de cafea – nu au doar mai puțină energie, dispoziție proastă și memorie



CEREALE LA MICUL DEJUN?

A fost stabilită o legătură între obiceiul de a mânca cereale integrale la micul dejun și nivelurile reduse de cortizol, hormonul stresului, care se găsește în relație atât cu creșterea în greutate, cât și cu tendința de a acumula grăsime abdominală. Așa cum se știe, o talie mare este principalul semnal de avertizare pentru sindromul metabolic, care crește de cinci ori riscul de diabet de tipul 2 și de trei ori riscul de infarct de miocard.

Poți să iei o porție de cereale la micul dejun dintr-o felie de pâine din grâu integral, o tortilla din porumb integral sau o porție de cereale integrale. Beneficiile pentru sănătate ale cerealelor integrale includ:

- reducerea riscului de moarte din cauze cardiovasculare cu aproape 60%, prin prezența fibrelor;
- fibrele solubile din ovăz și tărațe reduc LDL-ul și colesterolul total.



mai slabă decât cei care mănâncă micul dejun, dar se confruntă de asemenea cu riscuri de sănătate serioase. În primul rând, sunt mai predispuși la a deveni obezi, ceea ce, la rândul său, crește riscul multor boli, inclusiv afecțiuni cardiovasculare, gută, probleme ale articulațiilor, diabet zaharat tip 2 și chiar unele forme de cancer.

Micul dejun potrivit nu doar reduce riscul de a mânca peste măsură mai târziu în timpul zilei, dar accelerează de asemenea metabolismul, oferă combustibil corpului și creierului și te ajută să menții o greutate sănătoasă.

Este de preferat ca la micul dejun să se includă atât proteine, cât și fibre, cum ar fi cereale integrale neîndulcite amestecate cu iaurt degresat, lapte semidegresat sau lapte de soia, la care se pot adăuga fructe proaspete. Un mic dejun sățios îi ajută pe oameni să consume în medie cu 100 de calorii mai puțin pe zi, suficient pentru a ajuta la pierderea a 5 kilograme pe an.

PRÂNZUL

Pentru mulți dintre pacienții mei, această noțiune este necunoscută. Chiar și cei care se bucură de o pauză destinată mesei de prânz, în multe cazuri preferă

să continue să lucreze, sărind peste prânz sau mâncând te miri ce, în loc să își aloce măcar 15 minute pentru hrană. Dacă nu ai acces la hrană de calitate la serviciul tău, nu ezita să îți iei la tine un prânz gătit acasă sau găsește o firmă de catering care îți poate livra preparate sănătoase. Dacă ai posibilitatea, e bine să nu mănânci chiar la birou, ci să găsești un alt loc (multe firme au bucătării sau există cantine în clădire). Această atitudine te ajută să te mai destinzi și să îți muți gândurile de la activitatea profesională, ceea ce îți va crește productivitatea; în plus, te ajută să conștientizezi mai bine ceea ce mănânci.

CINA

În mod paradoxal, pentru unii oameni este masa la care întâmpină cele mai mari probleme legate de planificarea ei – vii acasă obosit și te repezi la frigider, cedând tentației sau comanzi ceva pentru acasă și sub imperiul foamei și al oboselii „pierzi” controlul în fața unor preparate nu tocmai sănătoase. Ca să eviți această situație e bine să îți planifici din timp mesele de seară. Ai putea să faci această planificare chiar și pentru o săptămână înainte. Desigur, nu trebuie să mănânci în fiecare luni

pește, marți salată cu brânză și așa mai departe. Variațiile sunt permise și chiar recomandate, însă o minimă planificare îți va da șansa să respecti o alimentație sănătoasă, fără a ajunge în situația neplăcută de a mânca la repezeală primul lucru pe care îl găsești în casă.

GUSTĂRI PE DRUM

Lipsa timpului pare să fie cel mai obișnuit obstacol de care se împiedică oamenii zilelor noastre. OK, poate nu ai timp să stai 30 de minute la masă, însă cu siguranță îți vei găsi câteva minute de-a lungul unei zile întregi.

A sări peste mese este întotdeauna o idee proastă. În acest interval de timp în care corpul nu primește hrană, se instalează senzația de foame și toate intențiile noastre bune privind alimentația sănătoasă sau scăderea în greutate se duc pe Apa Sâmbetei. Suntem programați pentru supraviețuire, ceea ce înseamnă că orice semnal extern care ar putea să transmită ideea de „înfometare” sau lipsă a hranei este suficient de puternic pentru a ne face să ne pierdem controlul și să căutăm o sursă de energie. Atunci când sari peste o masă, deschizi poarta către o posibilă perioadă de mâncat în exces. Pe de altă parte, mâncatul frecvent este o soluție la îndemână pentru a preveni supraalimentarea. Iată ce se întâmplă cu tine atunci când sari peste mese:

- performanțe intelectuale și fizice scăzute – vei vedea că productivitatea se reduce în perioada imediat următoare. O explicație constă în faptul că nivelul scăzut al glicemiei va avea repercusiuni imediate asupra creierului, pentru că reprezintă principala sursă de energie;

- aportul excesiv de energie – acest lucru se întâmplă atunci când sari peste mese și apoi iei o masă foarte bogată, care îți aduce un plus important de energie. Corpul tău va reacționa depozitând o parte din această energie în loc să o consume, așa cum s-ar întâmpla

dacă ai mânca fragmentat, de-a lungul întregii zile.

Din observațiile mele, confirmate și de studii diverse, simpla respectare a meselor reprezintă un prim pas eficient către scăderea în greutate, normalizarea alimentației și menținerea unei greutăți normale.

Dacă chiar nu ai timp să mănânci mesele principale (se poate întâmpla acest lucru, nu toată lumea trăiește o viață așa cum ar trebui), atunci soluția care îți rămâne la îndemână este să mănânci mai multe mese mici – să le numim „gustări” – pe toată durata zilei.

Practic, poți să mănânci oriunde și oricând vrei, însă nu orice și oricât. Deși poate să pară o îndepărtare de la normele alimentației sănătoase, de fapt este o apropiere de modelul primordial de alimentație al omului primitiv (și al tuturor primatelor) care se hrănesc aproape permanent (evident, atunci când au acces la hrană).

Care ar fi avantajele unui astfel de mod de a mânca? Subliniez că este o alternativă la modul clasic de a mânca, fiind doar o strategie pentru cei care nu au altă alegere la îndemână.

În afară de avantajele legate de managementul timpului, există și o serie de avantaje medicale:

- reducerea colesterolului și a procesului aterosclerotic – studiile au arătat că la un aport caloric identic, cei care

Principalele motive invocate de oameni pentru a sări peste mese sunt:

- **micul dejun** – se trezesc prea târziu, nu au senzație de foame, nu au nimic de mâncat la îndemână;
- **prânz** – sunt prinși în ședințe și întâlniri, au un program dezordonat sau încărcat, uită să își ia la ei mâncare sau le e lene să facă asta, sunt prea ocupați cu munca;
- **cina** – ajung târziu acasă, nu au nimic pregătit, au un alt program.

fragmentează mai mult alimentația prezintă un risc cardiovascular mai redus. Și nu vorbim de 20 de mese pe zi, ci de 4–5 mese;

■ performanța mentală este semnificativ crescută la cei care iau mai multe mese pe zi, în special gustările după prânz, când performanțele intelectuale încep să scadă. Și gustarea dintre micul dejun și prânz este importantă. În loc să bei încă o cafea pentru că te concentrezi mai bine la lucru, încearcă să iei o gustare sănătoasă și vei vedea o schimbare;

■ controlul greutății – de cele mai multe ori, oamenii privesc cu suspiciune această recomandare de a mânca mai des, considerând că în felul acesta se vor îngrășa.

De fapt, studiile au arătat că efectul este invers și că oamenii care mănâncă de mai multe ori pe zi au șanse mai mari de a-și menține greutatea și chiar de a slăbi.

Cei mai mulți dintre noi înregistrează o senzație de lipsă de energie, combinată cu foame și somnolență undeva pe la ora 3–4 după-amiază. Unii încearcă să se abțină eroic, însă apoi „sparg” frigiderul când ajung acasă, alții se apucă să mănânce tot felul de nimicuri prea puțin hrănitoare. În mod normal, ar trebui să mâncăm o gustare sănătoasă, care să ne potolească foamea, prevenind astfel riscul de a mânca excesiv la cină.

Probabil, singura problemă legată de acest gen de mâncat frecvent apare atunci când uităm ce și când am mâncat. Se poate întâmpla asta, pentru că trăim în viteză, în sistem „multitasking” și e destul de simplu să ne trezim că am exagerat cu mâncatul. Am constatat nu de puține ori că pacienților mei le vine greu să își amintească ce au mâncat ieri, ca să nu mai vorbim de zilele anterioare. În plus, memoria este foarte selectivă atunci când preferăm să nu ne aducem aminte despre mărunțișurile pe

care le băgăm în gură, fără să conștientizăm acest lucru: covrigei, bomboane, sticksuri, chipsuri, chiar și fructe (care au și ele destule calorii). Era cândva o reclamă la TV în care un personaj spunea că el poate să mănânce doar un singur chips, însă curând realiza că îi este imposibil și dădea iama în toată punga. Din păcate pentru noi, consumatori, aceasta este o realitate tristă: suntem tentați să „ciugulim” fără a gândi astfel de produse, consumând o mulțime

FIE CĂ E VORBA DESPRE CONTROLUL GREUTĂȚII,
DE PERFORMANȚE INTELECTUALE SAU
SĂNĂTATE LA MODUL GENERAL, FRECVENȚA
MESELOR ARE O INFLUENȚĂ POZITIVĂ.
ATENȚIE ÎNSĂ LA CANTITĂȚI!

de adaosuri inutile, care se vor transforma în cele din urmă în grăsime și ne vor sabota toate încercările de a reveni la o greutate normală.

Pentru a evita această situație în care mâncăm necontrolat și în exces, trebuie să acorzi atenție activității numite „hrănire” și să nu mănânci pe modul automat. Iată câteva idei:

■ stai jos și savurează – o gustare nu ar trebui să dureze mai mult decât o masă obișnuită;

■ pune-ți o porție, nu te servi direct din cutie/pungă/pachet (de exemplu, îți iei 3 biscuiți și pui pachetul la loc);

■ reține cantitatea consumată, pentru ca la sfârșitul zilei să îți poți face un bilanț.

Contează foarte mult și ceea ce mănânci. Alege alimente cu densitate nutrițională mare – asta înseamnă că ele îți vor aduce o cantitate importantă de nutrienți prețioși raportat la unitatea de măsură și la aceeași valoare energetică. Îți propun următoarele variante de gustări: batoane de cereale, fructe uscate, sandviciuri, brânză de vaci, salată, alune, fistic, lapte cu cereale, stafide, pește, supă, felii de pui

sau curcan, iaurt, chefir.

Ține la îndemână toate aceste gustări, pentru că rolul lor este să le consumi rapid, fără prea mult timp petrecut pentru a le pregăti sau a le mesteca.

O IDEE PENTRU GUSTĂRI – BATOANELE ENERGIZANTE

Batoanele prezintă o serie de avantaje pentru care ar putea fi alese ca gustări între mese: dimensiuni mici, nu se strică ușor, nu se deformează ușor, nu fac mizerie și nu lasă resturi (cu excepția ambalajului, dar care nu e un impediment așa important) și pot fi ținute practic oriunde – în geantă sau servietă, sertar, dulap, frigider sau chiar în buzunar. Deși par să fie gustarea ideală, trebuie să avem în vedere faptul că au o compoziție diferită, nu totdeauna optimă, de aceea trebuie să ne uităm mereu pe etichetă.

Unele batoane pot să conțină o cantitate destul de mare de grăsimi saturate, acele grăsimi care atunci când sunt consumate în exces favorizează progresia aterosclerozei. Este de preferat să alegem batoane bogate în fibre (> 3 g) și care conțin o cantitate redusă de grăsimi saturate (< 3 g). În privința cantității de proteine conținute, unele batoane pot să aibă mai mult decât ar fi nevoie (necesarul zilnic pentru o femeie obișnuită este de 40–50 g, iar pentru un bărbat de 55–70 g). Nu se justifică să consumi batoane cu o cantitate mai

mare de 10 g.

Atenție și la batoanele foarte dulci, care conțin o cantitate mare de zahăr și grăsimi, ceea ce le face să nu fie o alegere prea bună.

STRATEGII ALIMENTARE PENTRU OAMENI OCUPAȚI

Ritmul actual al vieții poate fi un obstacol serios în respectarea unui regim alimentar care să ne aducă satisfacții, indiferent care este obiectivul final: scăderea sau creșterea în greutate, ori pur și simplu să trăim sănătoși, menținându-ne o greutate optimă.

În lista noastră cu priorități, se întâmplă ca alimentația să fie pe unul dintre ultimele locuri, pentru că de multe ori serviciul și obligațiile zilnice ne copleșesc și ne consumă o mare parte din timp. A mânca corect nu este un lucru pe care „ar trebui” să îl facem, ci este obligatoriu. Nu este ușor, dar nici imposibil. Iată câteva idei utile care te ajută să respecti un regim alimentar:

- Fii organizat – fă-ți un plan și ține-te de el. Gândește regimul alimentar pe perioade mai lungi (câteva zile, o săptămână) și cumpără alimentele necesare pentru această perioadă.
- Împarte mâncarea în mai multe mese mici pe zi. Organismul va funcționa mai eficient dacă îl alimentezi constant.
- Pregătește-ți toate mesele de seara sau în cursul dimineții, pentru că în timpul zilei nu vei avea totdeauna timp să gătești.

IEI O GUSTARE PENTRU CĂ ÎȚI ESTE FOAME SAU DIN ALT MOTIV?

De multe ori ne găsim diverse motive pentru a mânca. De exemplu, unii oameni nu se simt confortabil să ia o pauză de muncă pur și simplu, și de teama de a nu fi percepuți ca leneși sau că pierd vremea, maschează această pauză într-una luată pentru a mânca ceva. Alții se simt anxioși sau neajutorați dacă trec printr-o perioadă în care chiar nu au nimic de făcut și atunci își găsesc „de lucru” mâncând. Trebuie să conștientizezi că

ai aceste probleme, dacă vrei să slăbești sau să îți menții greutatea. Întreabă-te dacă îți este cu adevărat foame și răspunde cinstit. În cazul în care vei constata că de fapt nu ai o senzație reală de foame, ci doar cauți o metodă să pierzi vremea sau să ascunzi alte comportamente, încearcă să găsești alte lucruri de făcut. Ai nevoie de o pauză de muncă? Nu te refugia în mâncare, ci chiar relaxează-te sau citește o revistă.

■ Ia-ți mâncare la tine (în recipiente de plastic) și nu te baza exclusiv pe sandvișuri.

■ Obişnuiește-te să ai totdeauna la tine apă plată sau minerală.

■ Nu te complica prea mult cu rețete sofisticate și greu de preparat. Cele mai simple combinații de alimente au avantajul că sunt ușor de pregătit, dar și de estimat din punct de vedere nutrițional (calorii, macronutrienți).

În zilele noastre, se gătește tot mai rar. Unora nu le place să gătească, alții nu știu, însă cei mai mulți oameni nu au timp sau, mai corect spus, nu își fac timp să gătească. Realitatea este că, după o zi dificilă, ultimul lucru de care ai chef este să te apuci să gătești, mai ales o rețetă sofisticată. E de înțeles. Problema e că mulți oameni gândesc în termeni extremi, de genul „dacă tot nu pot să mănânc perfect sănătos, atunci nu are rost să îmi mai bat capul”. Și își cumpără un hamburger cu cartofi prăjiți și o băutură dulce.

MESELE LA MUNCĂ ȘI PE DRUMUL LA MUNCĂ.

Cea mai simplă cale de a menține afacerea în zona casual este să iei masa împreună cu partenerii sau clienții. Adesea, afacerile importante se fac la masă cu clienții, fiind pecetluite cu un pahar de vin. Când vine vorba de afaceri, timpul este un factor-cheie, iar timpul este un element critic pentru toată lumea. Iată câteva idei aplicabile pentru diverse momente ale zilei:

Întâlnirile de dimineață și la cafea.

Micul dejun este într-adevăr o masă importantă a zilei și nu ar trebui omis. O masă ușoară luată dimineața te ajută să nu devii vulnerabil în fața deciziilor proaste privind alimentația pe întreaga zi. Atenție la consumul exagerat de cafea – unii oameni au tendința să bea cafea de plictiseală și se întâmplă să consume câteva cești de-a lungul unei zile, stând la birou sau la sedințe.

Îți sugerez câteva strategii pentru a scăpa de obiceiul consumului exagerat de cafea:

■ mergi la întâlniri sau sedințe după ce ai luat micul dejun;

■ limitează cafeaua la două cești pe zi;

■ nu mai bea cafea după prânz, astfel încât să îți asiguri un somn liniștit;

■ treci pe cafea decofeinizată;

■ adaugă lapte slab în loc de frișcă.

Mesele de afaceri. La aceste mese trebuie să te concentrezi asupra discuțiilor de afaceri. Comandă preparate simple și sănătoase. Concentrează-te asupra conversației, nu asupra a ceea ce mănânci. Nu va fi o masă pe care să o savurezi, ci una care te va hrăni și îți va oferi energie.

Program imprevizibil și întreruperea meselor. De când există telefoanele și mai ales cele mobile, șansele de a-ți da peste cap programul sunt tot mai mari. Mesele pot fi întrerupte oricând, iar dacă ai un program imprevizibil, trebuie să îți pui la punct strategii care să te ajute să îți poți menține ritmul meselor:

- fă-ți provizii de gustări sănătoase la birou, pentru a le avea în situații de urgență;
- folosește bucătăria firmei pentru a-ți pregăti rapid mesele;
- nu lăsa să treacă mai mult de 8 ore fără să mănânci.

La birou – politica firmei. Vrei să avansezi pe scară ierarhică în compania la care lucrezi? Ei bine, acest lucru nu se întâmplă pe burta goală.

■ Program prelungit – fie că așa ai programul, fie că vrei să rămâi peste program, te poți trezi în situația în care nu ai mâncat de mai mult de 5 ore. De exemplu, ai luat prânzul, apoi te afunzi în muncă și mai ajungi acasă la orele 8–9 seara. Dacă știi că există acest risc, nu ezita să îți faci „depozite” de gustări sănătoase la birou, în geantă sau în frigiderul firmei. Fă pauze pentru a mânca. Dacă nu ești pregătit, comandă



**PREA MULTĂ INFORMAȚIE ÎN CEEA CE
PRIVEȘTE ALIMENTAȚIA ȘI SCĂDEREA ÎN
GREUTATE TE POATE DEZORIENTA COMPLET.
ÎNVAȚĂ LUCRURILE DE BAZĂ ȘI
STRĂDUIEȘTE-TE SĂ LE APLICI CONSTANT!**

mâncare de la catering, însă ai grijă să nu ajungi să mănânci junk-food. Oricum, reține că fără energie creierul tău nu va da randament.

■ **Mâncatul la comun** – în unele companii, de obicei cele mici, se obișnuiește să se mănânce în comun mâncarea adusă de colegi. Este o ocazie bună de a socializa, însă poate fi și o capcană, pentru că nu toți aduc preparate sănătoase. În alte firme se gătește. Este dificil de acoperit toate preferințele alimentare. Ideal este să existe cel puțin un fel de mâncare sănătos, ca alternativă la preparatele mai generoase în calorii.

■ **Petrecherile ad-hoc** – de obicei se întâmplă atunci când cineva își serbează

ziua de naștere. Tentația poate fi mare și nu poți să refuzi, însă poți să te limitezi la a alege cele mai sănătoase preparate și în cantități moderate. Dacă preparatele sunt mediocre sau chiar nesănătoase, refuză pe

un ton politicos invitația de a mânca.

■ **Cadourile sub formă de mâncare** – cutiile de bomboane, ciocolată și alte cadouri delicioase se oferă în mod obișnuit pentru a mulțumi sub o formă „practică”. Nu vrei să le refuzi pentru că ai putea părea nepoliticos. Atunci cum să procedezi? Împarte-le cu alții. O tratație ocazională nu este un dezastru pentru tine și colegi. Totuși, nu îi tenta pe ceilalți dacă știi că nu doresc astfel de tratații. Poți să donezi cadoul unui om sărac, care în mod sigur se va bucura.

PE DRUM. Dacă jobul tău presupune călătorii cu mașina sau avionul, ai la dispoziție destule opțiuni astfel încât

să mănânci așa cum trebuie. În unele situații, s-ar putea să fie nevoie să îți pui la încercare creativitatea.

La hotel. Pentru a te menține în formă, alege hotelurile care au săli de fitness și ia cu tine echipamentul de antrenament. Dacă nu se poate, cel puțin ia-ți pantofi buni de mers pe jos pe distanțe lungi și fă plimbări.

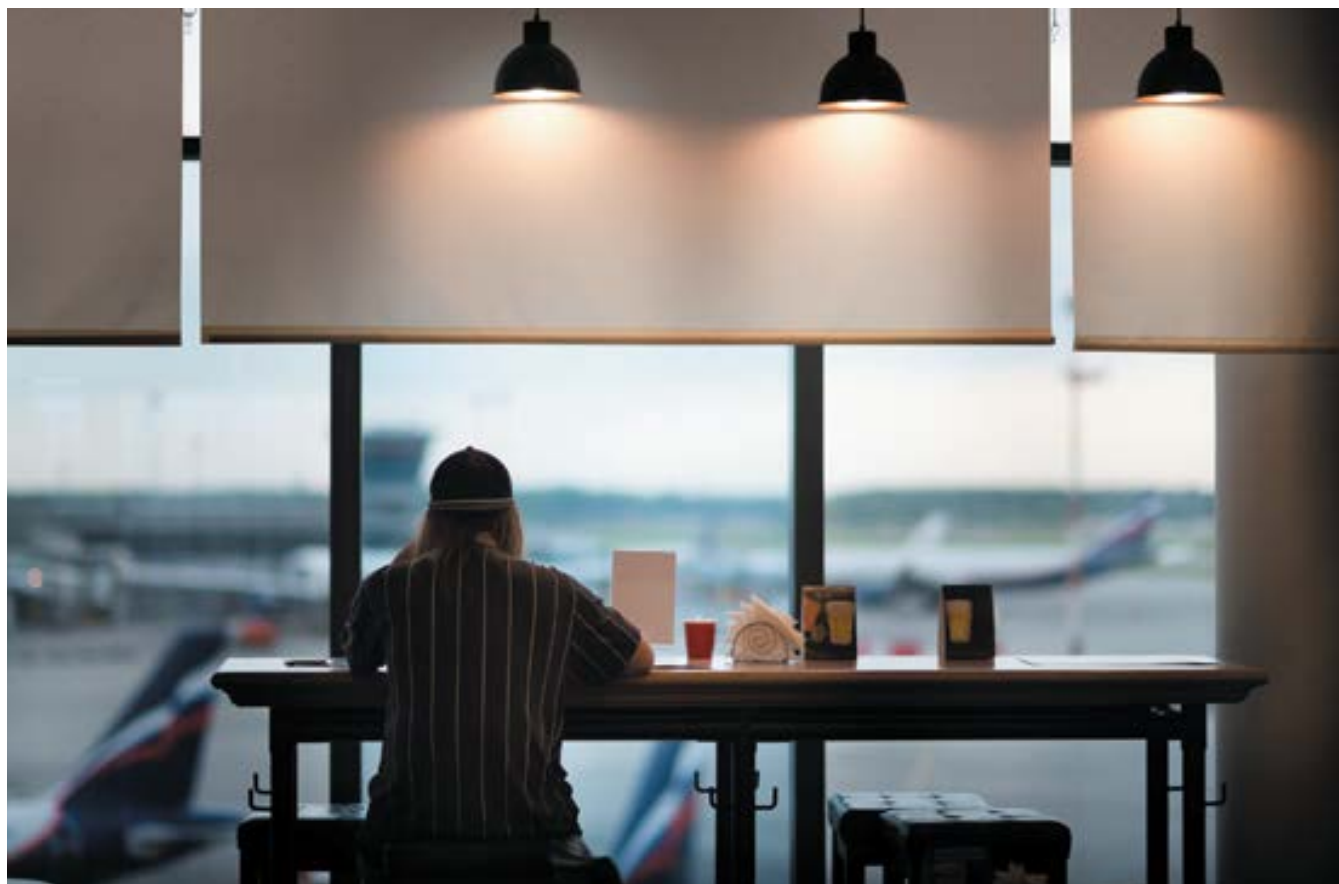
În mașină. Șoferii, reprezentanții de vânzări, reporterii și alți profesioniști care sunt nevoiți să petreacă mult timp pe drumuri pot să aibă probleme în ceea ce privește alimentația. Statul la masă, chiar dacă e vorba de restaurant, poate fi un lux, iar mesele la fast-food devin plictisitoare. Mulți ajung să își potolească foamea cu ce le este la îndemână, mâncând o masă consistentă doar seara, când ajung acasă. Pe scurt, soluția sigură pentru îngrășare. În astfel de situații, cel mai bine este să îți iei cu tine mâncare de

acasă, în recipiente ermetice, iar dacă ești plecat o perioadă mai lungă, organizează-te astfel încât să îți poți găti, măcar din când în când.

La aeroport. Există oameni care petrec foarte mult timp în aeroporturi, iar asta nu trebuie să fie o scuză pentru a renunța la alimentația adecvată. Uneori, călătoriile lungi și întârzierile neașteptate îți pot da peste cap programul de

DE-A LUNGUL ISTORIEI, OAMENII ȘI-AU ÎNTĂRIT RELAȚIILE SOCIALE PRIN INTERMEDIUL MESELOR, OSPETEȘTELOR SAU PUR ȘI SIMPLU OFERIND ȘI PRIMIND HRANĂ.

masă. Dacă alegi să mănânci la restaurantele din aeroport, alege preparate care îți sunt cunoscute. Încearcă să nu cazi pradă impulsului de a mânca de plictiseală, dar nici nu răbda de foame, pentru că în mod sigur vei fi tentat să mănânci mai mult, mai târziu.



**MITURI CARE
TE POT DETURNA
DE LA O ALIMENTAȚIE
SĂNĂTOASĂ**

Cei mai mulți oameni au tendința să își complice existența, dând atenție la tot felul de idei prostești care circulă mai ales pe Internet, acolo unde oricine poate avea păreri despre orice, inclusiv despre nutriție, scădere în greutate, antrenament. Cu cât citești mai multe bazaconii, pe care le voi încadra acum la categoria “mituri” cu atât vei fi mai bulversat și ți se va părea foarte complicat să mănânci sănătos. Sfatul meu este să te bazezi pe adevărurile simple și să te documentezi din surse de încredere.

DACĂ MĂNÂNCI LA FAST-FOOD, ATUNCI EȘTI CONDAMNAT LA O SĂNĂTATE PRECARĂ.

În general, mâncarea de la restaurantele fast-food este foarte bogată în calorii, grăsimi, sare, zahăr. Cu toate acestea, a mânca uneori la fast-food poate fi o opțiune. Câteodată suntem foarte pe fugă și avem de ales între a nu mânca nimic, a cumpăra ceva de la vreun automat sau a mânca la fast-food. Dacă alegi o salată și o frigăruie, vei face o alegere mai bună decât dacă sari complet peste acea masă sau îți iei de la automat un baton de ciocolată ori un sandwich ce conține 80% pâine din făină albă.

MESELE LA RESTAURANT SUNT ADESEA NESĂNĂTOASE. În multe cazuri, restaurantele servesc porții uriașe, din care s-ar putea hrăni fără probleme doi oameni. O astfel de masă aduce chiar 1 500–2 000 kcal, ceea ce înseamnă necesarul caloric pentru o întreagă zi. Însă nimeni nu te obligă să consumi așa ceva. A mânca la restaurant poate fi o alegere sănătoasă, dacă ești conștient de alegerile pe care le faci.

DOAR MESELE GĂTITE ACASĂ POT FI SĂNĂTOASE. Acesta este un lucru extrem de relativ. Cu adevărat, acasă poți să gătești foarte sănătos, însă există și reversul medalei, totul depinde doar de tine. Avantajul

meselor pregătite acasă constă în faptul că poți să îți alegi ingredientele, poți să controlezi tot procesul de „producție” și, de asemenea, poți să conștientizezi mai ușor valoarea energetică și nutrițională a preparatelor.

**GUSTĂRILE SUNT NESĂNĂTOASE ȘI AR TREBUI EVITATE PENTRU CĂ PRE-
DISPUN LA ÎNGRĂȘARE.** În realitate, gustările dintre mese reprezintă o alegere sănătoasă, pentru că pot preveni mâncatul în exces la mesele principale. Este totuși important ce anume mănânci la aceste gustări și mai ales să eviți „ciugulitul” necontrolat, care este departe de a fi o atitudine sănătoasă.

DACĂ MĂNÂNCI SEARA, TE VEI ÎNGRĂȘA. Corpul nostru nu funcționează așa: „Este ora 8 seara, hai să încep să produc și să depozitez grăsime”. Mecanismele sunt mult mai complexe. Acest mit al mâncatului seara, după o anumită oră, are legătură de fapt cu aportul caloric total. Unii oameni nu mănâncă nimic toată ziua și apoi vin seara acasă și consumă necontrolat o cantitate uriașă de calorii. Alții, care urmăresc să slăbească, își propun să nu mai mănânce după o anumită oră, însă de fapt elimină cina, iar această reducere a caloriilor îi conduce la scăderea în greutate. Realitatea este că putem să mâncăm seara, însă în concordanță cu un regim alimentar echilibrat, adică în cantități moderate.



UN PROGRAM PREA AGLOMERAT ESTE O SCUZĂ ACCEPTABILĂ PENTRU O ALIMENTAȚIE PROASTĂ ȘI OBICEIURI ALIMENTARE NESĂNĂTOASE.

Complet neadevărat. Toți suntem ocupați. Cel mai important aspect este dorința de a avea o alimentație corectă, ceea ce determină o atitudine adecvată în această privință. Atunci când îți dorești ceva cu adevărat, vei reuși să te organizezi pentru a pune la punct toate aspectele.

TREBUIE SĂ AI MULT TIMP LA DISPOZIȚIE PENTRU A MÂNCĂ SĂNĂTOS.

Mulți oameni au această convingere și se resemnează considerând că nu dețin acest important capital, timpul liber. Adevărul este că poți să mănânci sănătos și dacă ești un om

ocupat, cu condiția să te organizezi. Lipsa de organizare te face victimă a mediului înconjurător, care predispune la mâncat nesănătos. Cât de mult durează să îți pregătești o salată? Dar un pește la grătar? Mai puțin decât timpul până când sosește acasă pizza comandată la telefon.

TREBUIE SĂ AI CUNOȘTINȚE SOLIDE DE NUTRIȚIE PENTRU A MÂNCĂ SĂNĂTOS.

Se scrie și se vorbește foarte mult despre nutriție. S-ar putea să ți se pară complicat, însă aspectele de bază sunt relativ simplu de înțeles și de aplicat. Încearcă să nu te pierzi în detalii și să reții informațiile principale, cu aplicabilitate practică, adică acele lucruri care te vor ajuta concret să îți schimbi relația cu mâncarea.

**REGULI PENTRU
OPTIMIZAREA
COMPORTAMENTULUI
ALIMENTAR**

Pentru a putea corecta eventualele greșeli, mai întâi trebuie să te autoevaluezi și să observi de unde pornesc problemele. Aplică acești patru pași simpli:

Pasul 1. Identifică zonele cu probleme ținând un jurnal alimentar. Acesta este un instrument care te va ajuta să descoperi obiceiurile proaste și situațiile care le declanșează. Iată ce trebuie să notezi:

- locul în care mănânci – bucătărie, birou, dormitor, mașină etc.;
- durata – cât timp îți ia ca să mănânci;
- dispoziția – de exemplu: plictisit, stresat, furios, singur;
- activități simultane – privit la TV, citit, internet etc.;
- ai spălat farfuriile după?

Deci, care îți sunt obiceiurile alimentare? Jurnalul ar putea să îți arate că înfuleci mâncarea în câteva minute, chiar și atunci când de fapt nu ai niciun motiv de grabă. Sau ai putea să remarci că atunci când ești stresat ai tendința să mănânci mai mult sau că te orientezi către dulciuri.

Pasul 2. Identifică zonele prioritare în care ar trebui să faci schimbări. Urmărește care dintre următoarele acțiuni strategice ți se potrivesc și afectează cel mai mult modul în care mănânci.

Pasul 3. Fă schimbări treptat, câte una-două pe săptămână. Dacă vrei să schimbi totul dintr-odată s-ar putea să devii frustrat și să te simți depășit de situație. E bine să nu treci la un alt obicei pe care trebuie să îl schimbi până când nu ai rezolvat altul.

Pasul 4. Monitorizează-ți progresul. Notează-ți în jurnal micile reușite, cum ar fi de exemplu faptul că te-ai abținut să mănânci desert după masă. E ușor să uiți că ai reușit să faci o mică schimbare, însă e bine să îți reamintești de ele pentru că te vor ajuta să progresezi.

DECLANȘAREA APETITULUI

Situații diverse pot să declanșeze actul alimentar. În cazul unora dintre oameni poate fi vorba de mâncat pe fond emoțional, de exemplu stres, plictiseală sau nervozitate. Pentru alții, cumpărăturile făcute pe „burta goală” pot declanșa impulsul de a cumpăra și mânca o mulțime de alimente mai puțin sănătoase sau prea bogate în calorii. Reorganizarea factorilor care declanșează alimentația te ajută să faci față acestor situații, evenimente și emoții fără a recurge la alimente.

Odată ce ai identificat factorii declanșatori, e timpul să acționezi. Următoarele strategii te pot ajuta:

Emoțiile. Mâncatul pe fond emoțional nu înseamnă neapărat că trebuie să treci prin stări intense de furie, stres sau singurătate. De fapt, micile momente de plictiseală pot reprezenta factori declanșatori importanți pentru supraalimentare în cazul celor obișnuiți să fie permanent ocupați și implicați în diverse activități. Atunci când se experimentează un moment de inactivitate, apare „nevoia” de a mânca ceva, orice. În această situație, încearcă aceste strategii:

- identifică emoțiile – dacă găsești acest lucru dificil, atunci folosește descrierea „neconfortabil”;
- întocmește o listă de activități pe care le folosești pentru a face față emoțiilor. Aceste activități ar trebui să fie incompatibile cu mâncatul. De exemplu, pentru a combate stresul mergi la masaj sau la un concert ori meditează.

Presiunea socială și petrecerile.

De multe ori există presiuni din partea celor din jur pentru a lua parte la petreceri și diverse evenimente sociale. În loc să îți umpli farfuria cu mâncare, încearcă aceste strategii:

- exersează tehnici mentale care să te ajute să refuzi oferta de a lua preparate pe care de fapt nu le dorești;
- ia o gustare înainte de a merge la o petrecere;
- propune-ți o anumită cantitate de alcool pe care să o bei și nu o depășești;
- „lungește” băuturile alcoolice adăugând gheață sau apă minerală.

Cumpărăturile și impulsul de a mânca.

De câte ori ți s-a întâmplat să mergi la supermarket pentru doar câteva lucruri și să te întorci cu coșul plin? Pun pariu că de multe ori. Aplică aceste idei:

- ia la tine bani potriviți pentru cumpărăturile propuse, nu mai mult;
- fă-ți o listă;
- mergi la cumpărături atunci când nu îți este foame;
- programează-ți gustările;
- nu lăsa să treacă mai mult de 4-5 ore fără să mănânci;
- programează-ți mesele principale.

Gătitul, servitul și depozitarea alimentelor.

Știm cu toții că nu e ușor să rezistăm tentației de a lua încă o înghițitură. În loc să te simți obligat să golești fiecare farfurie, încearcă să urmezi aceste sugestii:

- nu ține la îndemână vasele cu mâncare – pune-ți o porție și du restul la bucatărie; în felul acesta eviți tentația de a mai lua puțin, doar pentru că este la îndemână;
- aruncă resturile imediat;
- fii atent la „ciugulitul” inconștient atunci când prepari mesele; tot în această idee, gustă din preparate folosind o linguriță, nu o lingură.

Schimbă modul în care mănânci. Dacă modifici măcar 1–2 dintre obiceiurile

alimentare vei reuși să reduci aportul alimentar fără să te simți privat de alimentele care îți plac.

Ideea este să fii perseverent în implementarea acestor principii și să le respecti până îți intră în obișnuință, pentru că doar așa le poți menține pe termen lung.

Trăim într-o epocă a vitezei, suntem foarte ocupați, însă asta nu înseamnă că fiecare masă trebuie să fie înghițită pe nerăsuflăte. În zilele în care ai mai mult timp la dispoziție pentru a sta la masă și a mânca pe îndelete, încearcă aceste strategii. Sunt sigur că vei constata că actul alimentar devine mai satisfăcător. Unele dintre ele sunt destinate lungirii timpului cât îți iei masa.

Începutul mesei. Pe cât posibil, nu te angaja în alte activități atunci când mănânci. Pare simplu, dar poate fi chiar dificil pentru o persoană ce trăiește în sistem „multitasking”. Dacă nu îți concentrezi atenția asupra hranei e foarte posibil să te trezești că ai mâncat mult mai mult decât aveai nevoie. Alege-ți un loc special pentru luat masa și propune-ți să acorzi întreaga atenție doar mâncatului.

În timpul mesei. Înghite complet înainte de a lua o nouă bucată. Bucură-te de gust și aromă și savurează fiecare înghițitură: are gustul pe care ți l-ai imaginat? Cum ți se par textura și temperatura mâncării?

Finalul mesei. Înainte de a începe masa, analizează-ți senzația de foame pe o scală de la 1 la 10, unde 1 este o senzație dureroasă de foame, 5 senzația de confort, iar 10 este senzația de plin excesiv. Încearcă să te oprești la 6 și nu mai continua, chiar dacă a mai rămas mâncare în farfurie. Acest exercițiu cere practică, însă vei ajunge să te cunoști mai bine. Ca să eviți să continui să mănânci din farfurie, pune tacâmurile direct peste mâncare.

**SOLUȚII SIMPLE
PENTRU A ÎNVINDE
POFTELE
ALIMENTARE**

Dulciurile, chipsurile, gogoșile sau cartofii prăjiți sunt în topul alimentelor care îți pot sabota regimul alimentar, însă datorită gustului extrem de plăcut, de multe ori este foarte dificil să rezisti tentației. Chiar dacă aceste preparate sunt mereu la îndemână și trebuie să ai multă voință pentru a le ocoli, iată câteva reguli simple pentru a te ajuta să te menții în formă, limitându-ți poftele în mod creator.

Așteaptă 15 minute! Chiar dacă simți că trebuie să mănânci imediat ceva dulce sau un snack sărat, îți recomand să aștepti 15 minute înainte de a ceda tentației. În acest interval, încearcă să te implici într-o activitate interesantă, care să îți distragă atenția. De multe ori poftele apar în momentele de plictiseală, atunci când ai impresia că nu ai ce face. O activitate care te solicită te poate face să uiți de poftă.

Fă o plimbare! O plimbare scurtă este ideală pentru a nu ceda în fața „bombelelor calorice”. O plimbare de 15 minute diminuează poftele și te poate ajuta să ai un meniu echilibrat, prevenind astfel creșterea în greutate. În urma studiilor realizate, s-a demonstrat că persoanele care fac o plimbare în momentul în care simt că le e poftă de ceva dulce, consumă

capacitatea de concentrare, vei fi mai energic și vei consuma calorii.

Schimbă-ți obiceiurile! De multe ori, alimentele hipercalorice devin o parte integrantă a programului zilnic. De exemplu, la o anumită oră te-ai obișnuit să consumi dulciuri sau să mănânci chipsuri crocante și, în timp, ajungi să asociezi acel moment al zilei cu poftele alimentare. În această situație este indicat să-ți analizezi atent programul și, dacă observi că există anumite ore la care mergi să cumperi dulciuri sau consumi produse tip fast-food, planifică alte activități pentru acele momente problematice.

Discută cu cineva! Atunci când lupti împotriva poftelor este mai bine să vorbești decât să mesteci. Discută cu prietenii, colegii sau cu persoanele

apropiate, în loc să te izolezi și să folosești mâncarea ca substitut. Conform unui studiu, oamenii sociabili care conversează des și sunt receptivi la ceea ce se întâmplă în jurul lor,

UN RITM NORMAL AL MESELOR ȘI O ALIMENTAȚIE ECHILIBRATĂ ȘI DIVERSIFICATĂ REPREZINTĂ CELE MAI IMPORTANTE MĂSURI ÎMPOTRIVA NEDORITELOR „POFTE ALIMENTARE”.

cu până la 50% mai puține prăjituri, fursecuri sau bomboane. În plus, dacă faci puțină mișcare, îți vei îmbunătăți

exprimându-și mereu opinia deschis și făcând propuneri pentru a ameliora aspectele care îi nemulțumesc, sunt

mereu motivați și reușesc să reziste mai ușor în fața poftelor alimentare.

Desenează, nu mânca! Ai ajuns într-un punct mort și nu mai ai idei pentru a realiza o prezentare originală? Ei bine, nu încerca să găsești inspirația într-o pungă de chipsuri, alune prăjite sau o porție consistentă de plăcinte. S-a demonstrat că desenatul este ideal pentru a stimula memoria și, în același timp, te ajută să te relaxezi și să găsești noi resurse pentru a-ți îmbunătăți performanțele, depășind momentele dificile în care ai impresia că nu vei reuși să rezolvi problemele de la serviciu și ești tentat să te consolezi cu niște cartofi prăjiți sau cu o prăjitură însiropată.

Apa este aliatul tău împotriva tentațiilor culinare! Hidratarea optimă este foarte importantă pentru a reduce poftele alimentare. De multe ori setea este

confundată cu senzația de foame și în loc să bei lichide poți depăși rapid necesarul zilnic de calorii, periclitan-du-ți greutatea. Pentru a nu fi copleșit de poftă trebuie să ai mereu la tine o sticlă cu apă. Atât la birou, cât și acasă ori la cumpărături, bea 200–300 ml de apă atunci când simți că ești pe cale să cedezi în fața poftelor. Chiar dacă senzația de foame persistă, vei consuma mai puține prăjituri sau covrigei, pentru că apa reduce pofta de mâncare pe termen scurt. În zilele călduroase, când ți se pare că apa nu este suficientă pentru a te simți revigorat, nu alege înghețata (cu multe calorii) sau sucurile acidulate. Ceaiul de mentă este ideal pentru a te răcori fără să depășești necesarul de calorii. În plus, acest ceai îți stimulează imunitatea, înlătură halena (mirosul neplăcut al gurii) și are efect antioxidant, neutralizând acțiunea nocivă a radicalilor liberi.



Ți-a plăcut ce ai citit?

Comandă acum cartea Ecuția Slăbirii pe
www.ecuatiaslabirii.ro!

În cele peste 300 de pagini ale cărții vei găsi o mulțime de informații despre nutriție, slăbire, sport și psihologie!

ecuația slăbirii

Acasă
Ecuția Slăbirii

Cartea
Informații conținut

Despre
Autor / Editură

Cumpără
Comandă cartea

Blog
Articole utile

Contact

ecuația slăbirii
Dr. Șerban Damian

**GHID DE NUTRIȚIE
ȘI ANTRENAMENT
PENTRU O VIAȚĂ
DE CALITATE**

COMANDĂ ACUM

**Te-ai săturat să tot încerci să slăbești,
dar fără niciun rezultat?**

Îți dorești să fii în formă, să te simți bine în pielea ta?

**Te așteptăm la Superfit să slăbești sănătos și să te
menții pe termen lung!**



str. Moise Nicoară 20, sector 3, București

0722.616785

www.superfit.ro

contact@superfit.ro

De ce să alegi Centrul Superfit ca să slăbești?

- > **Programe personalizate de slăbit** – Fiecare organism este unic și de aceea concepem pentru fiecare client în parte un program personalizat de nutriție, antrenament și îngrijire corporală sau un regim de slăbit, în funcție de obiectivele sale.
- > **Mii de pacienți cu rezultate bune** – Toți cei care au urmat recomandările noastre și-au atins obiectivele propuse în materie de greutate și sănătate.
- > **Sănătatea, înainte de toate** – Vei mânca alimente adevărate și vei învăța cum să-ți alcătuiești mesele astfel încât să-ți menții o greutate potrivită pe termen lung.
- > **Specialiști bine pregătiți și cu experiență** – Toți specialiștii noștri au studii superioare – medic, nutriționist, antrenor, terapeut, iar experiența lor profesională se întinde pe ani de zile.
- > **Fără înfometare, pastile, ceaiuri sau diete absurde** – Suntem adepții echilibrului, nu ne plac extremele și exagerările în regimurile de slăbit. Mergem pe metode cu eficiență dovedită științific, care nu îți pun în pericol sănătatea.
- > **Poți să te antrenezi chiar la centrul nostru** – Avem un studio de fitness dotat cu tot ce e nevoie, iar antrenamentele se desfășoară sub supravegherea antrenorului personal.



Poți alege varianta de consultanță online!

- Primești rapid un **program personalizat** de slăbire / creștere în greutate / nutriție sportivă.
- Nu e nevoie să te deplasezi, totul se face **în fața calculatorului** sau telefonului.
- **Prețuri mai mici decât la clinică cu până la 40%.**
- Fără înfometare, pastile, ceaiuri sau diete absurde
- Programul complet de nutriție și antrenament îl poți aplica la tine acasă, **fără cheltuieli sau dotări speciale.**
- **Monitorizare periodică** pe mail sau pe Skype / Zoom / Whatsapp.
- Plată rapidă și sigură cu **cardul** sau **în cont bancar.**

Detalii pe <https://www.superfit.ro/slabire-cu-nutritionist-online/>

