



GHID DE NUTRIȚIE SĂNĂTOASĂ

Recomandări alimentare ușor de urmat,
pentru o siluetă de invidiat



SUPERFIT

Salut!

Sunt dr. Șerban Damian, specialist în nutriție.

Oamenii îmi cer adesea „trucuri” pentru a scăpa de kilogramele nedorite și a avea mai multă energie. Sper ca acest mini-ghid să îți aducă o serie de informații utile despre slăbit și alimentație sănătoasă!



Te invit să descoperi și să aplici următoarele recomandări practice, pentru a fi în formă și a te bucura de sănătate!

Mai multe despre mine găsești pe www.superfit.ro

RECOMANDĂRI PRACTICE

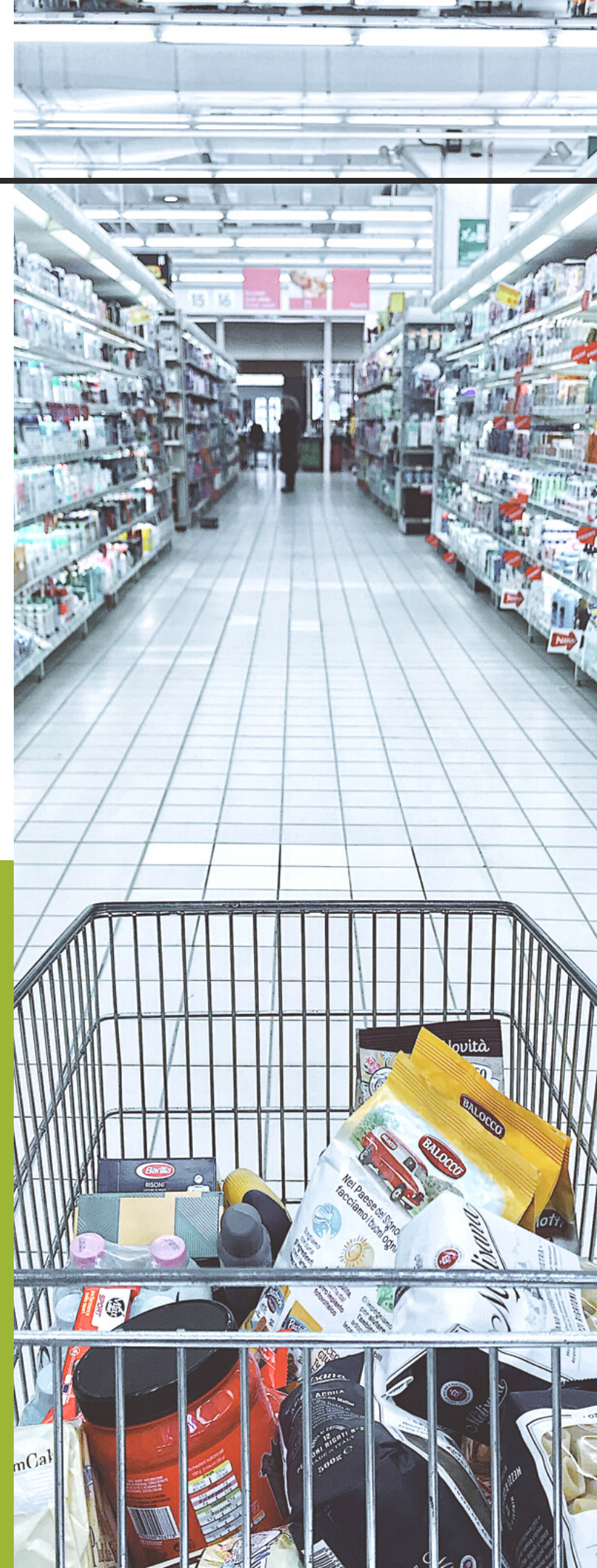


- Mănâncă mai multe fructe și legume proaspete și cereale integrale fără zahăr adăugat.
- Nu elimina pâinea, însă alege varianta integrală, neagră sau cu semințe și lasă ca ultimă opțiune pâinea albă.
- Consumă pește de cel puțin 3 ore pe săptămână.
- Redu consumul de vită și porc sau alege bucățile cele mai slabe.
- Ouăle sunt alimente foarte hrănitoare, însă au un conținut important de colesterol și de aceea este de preferat să nu consumi mai mult de 5-6 ouă întregi pe săptămână.
- Optează pentru carnea de curcan și de pui și dă la o parte pielea, pentru că are un conținut ridicat de grăsimi.
- Alege uleiuri de origine vegetală și evită untura și alte grăsimi de origine animală.
- Nu consuma în exces alune, nuci și semințe, deoarece au multe grăsimi și sunt de obicei sărate.

- Evită gustările hipercalorice – bogate în zaharuri și grăsimi: dulciuri, prăjituri, înghețată, miere, siropuri, chipsuri, snacksuri.
- Redu sau renunță la consumul de băuturi dulci (carbogazoase sau nu) și băuturi alcoolice. Majoritatea vin cu un aport caloric important în organism, dar puțini nutrienți.
- Renunță la mâncarea de la restaurantele fast-food.
- Nu pregăti alimentele prin prăjire în ulei.

**Nu există alimente nocive,
dar nici alimente-minune.**

Valoarea alimentelor este dată de compoziția lor, iar cantitatea poate face diferența între sănătos și nesănătos.



Lista de cumpărături

Fă-ți o listă înainte de a merge la cumpărături. 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, lactatele etc.).

- **Fructe proaspete.** Consumă fructe cât mai variate. 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, proaspete sau 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.



Împarte aportul caloric zilnic în felul următor:

MIC DEJUN
25–30%



PRÂNZ
40%



CINĂ
25–30%

1-2 GUSTĂRI
5%



MIC DEJUN

Este de preferat să mănânci micul dejun în maximum 2 ore de la trezire, iar acesta să includă atât proteine, cât și fibre.

Nu trebuie să fie ceva complicat. Ai la îndemână o mulțime de variante de mic dejun, ca de ex:

- un sandvici – pâine integrală cu brânză și 2–3 legume proaspete
- cereale integrale și iaurt
- un ou cu pâine și o roșie
- biscuiți integrali cu gem și lapte
- smoothie cu fructe, semințe și iaurt
- prăjitură de casă și ceai.



Dacă nu ai timp să mănânci mesele principale...

Soluția care îți rămâne la îndemână este să mănânci **mai multe mese mici** – să le numim „gustări” – pe toată durata zilei. Nu vorbim de 20 de mese pe zi, ci de 4–5 mese.

- Studiile au arătat că oamenii care mănâncă de mai multe ori pe zi au șanse mai mari de a-și menține greutatea și chiar de a slăbi. Atenție însă la cantitățile consumate!

PRÂNZ

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 (bucătărie sau cantină). 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.

CINĂ

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.



GHID DE ECONOMISIT CALORII

*Nu înseamnă că trebuie să excluzi pentru totdeauna din alimentație produsele propuse spre înlocuire. Însă pentru a slăbi mai ușor, reducerea caloriilor se poate face și schimbând unele alimente cu altele, mai potrivite obiectivelor tale.





Înlocuiește

cu**Avocado**

Maioneză

Unt

**Piure de avocado
Piure de banane
Semințe de chia
Ulei de măsline**

Zahăr alb

**Vanilie
Extract de stevia**

Făină albă

Făină integralăPesmet (pentru șnițele,
prăjituri, paste sau plăcinte
cu o crustă crocantă)**Fulgi de ovăz**

Biscuiți

Crackers graham

Orez alb

Orez brun

Paste făinoase obișnuite

**Fâșii de zucchini
Paste din făină integrală**

Frișcă

Lapte de cocos

Înlocuiește

cu

Piure de cartofi

Piure de conopidă

Șunculiță

Prosciutto

Carne de vită

Carne de curcan

Smântână

**Iaurt grecesc
Brânză slabă de vaci**

Pâine

Legume crude

Iaurt cu fructe

Iaurt simplu plus fructe proaspete

Compot de fructe

Fructe proaspete

Bomboane de ciocolată

Ciocolată neagră

Înghețată

Piure de banane înghețate

Sare

**Ierburi aromatice
Praf de usturoi**

Zahăr și lapte în cafea

**Scorțișoară
Extract de stevia**



Cum eviți mâncatul necontrolat și în exces



- **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.
- **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.
- **Împarte mâncarea în mai multe mese mici pe zi.** Organismul va funcționa mai eficient dacă îl alimentezi constant. Nu lăsa să treacă mai mult de 8 ore fără să mănânci.
- **Pregătește-ți toate mesele de seara sau în cursul dimineții,** pentru că în timpul zilei nu vei avea totdeauna timp să gătești.

- Transformă spațiul unde mănânci într-un loc plăcut, relaxant.
- Lasă deoparte telefonul, televizorul și laptopul cât ieși masa. Stai jos și savurează mâncarea. Mestecă bine și acordă atenție texturii, gustului și mirosului.
- Folosește farfurii și boluri mai mici, ca să-ți ții mai ușor porția sub control.
- Pune-ți o porție, nu te servi direct din cutie/pungă/pachet (de exemplu, îți ieși 3 biscuiți și pui pachetul la loc).
- Obişnuiește-te să ai totdeauna la tine apă plată sau minerală.



Ideii de gustări:

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

- fructe uscate
- sandviciuri
- brânză de vaci
- alune
- fistic
- lapte cu cereale
- stafide
- pește
- supă
- felii de pui sau curcan
- iaurt
- chefir

Nu te complica prea mult cu rețete sofisticate sau greu de preparat.

Prea multă informație în ceea ce privește alimentația și scăderea în greutate te poate dezorienta complet. Învăță lucrurile de bază și străduiește-te să le aplici constant!



Scrive 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.

Creează o listă de activități pe care să le folosești pentru a face față emoțiilor.

De exemplu, sună pe cineva drag, ieși la o plimbare, meditează sau desenează



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 pe drumul spre un stil de viață sănătos, sunt alături de tine!

Te aștept la **Centrul Superfit**, locul unde ai la dispoziție toate resursele pentru a fi în formă!

- **CONSULTANȚĂ NUTRIȚIONALĂ**
- **ANTRENAMENT**
- **SERVICII DE REMODELARE CORPORALĂ**
- **CONSILIERE PSIHOLOGICĂ**
- **EVALUĂRI FIZICE**

Pentru ședințele de nutriție putem colabora online sau față în față, în funcție de preferințele tale



SUPERFIT



contact@superfit.ro

0722 616 785

www.superfit.ro