



Reguli de bază ale planului de nutriție

DACĂ NU ACUM, ATUNCI CÂND?

Felicitări pentru că ai început o nouă călătorie!

Deci, ai decis să te alimentezi sănătos. Principalul lucru este să nu depășim limitele și să menținem echilibrul nutrienților.

Consumul unei diete sănătoase în mod consecvent este mult mai înțelept decât urmarea unor diete cu rezultate pe termen scurt. O dietă echilibrată nu numai că te va ajuta să slăbești treptat, ci și să te simți mai bine.

Pentru următoarele 5 ZILE, trebuie să lucrăm din greu pentru a atinge obiectivele pe care ți le-ai stabilit. Vă recomand să începeți acum! Nu mâine și nu poimâine, ci azi!

Într-un plan detaliat, fiecare a doua zi să repeta, acest lucru se face intenționat pentru a vă economisi timp și efort la gătit. De obicei gătesc al doilea fel pentru câteva zile.

Câteva reguli simple care te vor ajuta să te obișnuiești rapid cu principiile unei alimentații sănătoase



1

Nutriție fracționată!

Mâncăm la fiecare 3-4 ore. STRICT!!!

Nu mai devreme de 2 ore și nu mai târziu de 3-4.

Respectă regimul. A mânca prea puțin este la fel de rău ca a mânca prea des.

Este optim pentru o persoană sănătoasă să mănânce de 3-4 ori pe zi, o pauză între mese mai mult de 5 ore încetinește metabolismul și face corpul să intre într-un mod economic. Drept urmare, grăsimea începe să se acumuleze.

Mâncatul constant nu se merită. Evită gustările la locul de muncă, în timp ce vizionezi televizorul și discuții pe rețelele de socializare, pentru că astfel nu controlezi procesul de mâncare, nu te simți plină și nu te poți opri la timp. Ca urmare, mănânci mai mult decât ai nevoie.

Cel mai bine este să gătești mâncarea pentru câteva zile înainte. Luăm cina cu 3 ore înainte de culcare. Ultima gustare este cu 1-2 ore înainte de culcare. Poți sări peste cină dacă nu o dorești.

2

Bea apă!

Bem cel puțin 2 litri de apă pe zi, fără a lua în calcul ceaiul, cafeaua și sucurile! STRICT!!! Apropo, este mai bine să refuzi cu totul sucurile și băuturile carbogazoase zaharate - conțin prea mult zahăr.

Dimineața, un pahar cu apă înainte de micul dejun este o necesitate! Când te trezești, bea un pahar cu apă (de preferință cald).

Bea apă cu 20 de minute înainte de mese și 20 de minute după mese. Nu beți cu 1-1,5 ore înainte de culcare. Ceaiul sau cafeaua se pot bea la micul dejun, sau la mijlocul zilei, dacă se dorește. În timpul prânzului și cinei, nu trebuie să beți lichid (apă, ceai, cafea).

3

Elimină glucidele rapide!

Este vorba de dulciuri, făină de grâu, cartofi, paste rigide obișnuite, fructe cu un indice glicemic ridicat, băuturi carbogazoase, etc.). Zahărul din dulciuri și produse de patiserie este absorbit rapid în sânge și crește instantaneu nivelul glucozei. Aceasta este urmată de un declin rapid, drept urmare ne simțim din nou flămânzi. În plus, astfel de fluctuații accentuate ale zahărului afectează negativ funcționarea întregului corp.



4

Înlocuiește zahărul rafinat!

Poți folosi ca îndulcitor stevia sau puțină miere. Adăugă la ceai, cafea, iaurt natural, brânză de vaci și deserturi cu iaurt.

5

TOȚI carbohidrații - până la ora 17:00!

Acestea sunt fructe, fructe uscate, cereale, pâine. STRICT!!!

6

Dacă îți este foame

Poți oricând să iei o gustare cu legume sau salată de legume, legume înăbușite. Este foarte important să adăugați verdețuri pentru un metabolism mai bun.

7

Uleiuri vegetale cu moderație!

Uleiurile sunt cea mai bună sursă de acizi grași esențiali (cum ar fi acidul linoleic). Este bine dacă aveți 4-5 sticle în bucătărie cu diferite uleiuri - semințe de struguri, susan, nuci, semințe de in, măsline.

Adăugați ulei la terci sau salate de legume gata preparate cu moderare, dacă doriți.

8

Elimină alcoolul! Absolut! În orice cantitate!

În primul rând, alcoolul blochează complet oxidarea grăsimilor (procesul de ardere a grăsimilor se oprește complet până când ficatul face față alcoolului). Obțineți calorii goale fără elemente sănătoase. Cel mai adesea, îl veți mânca împreună cu alimente grase, bogate în calorii. Alcoolul duce la supraalimentare și, de asemenea, ne afectează extrem de negativ masa musculară și progresul antrenamentului. Consumul de alcool provoacă umflături severe și celulită.

9

Alegeți o procedură pentru a scăpa de celulită!

Facem acest lucru în fiecare sau peste o zi (noi vom trimite modalități).

10

Produse lactate

Se permite doar: iaurt natural (fără aditivi), brânză de vaci (2-5% grăsime), cașcaval. Poate fi lapte de soia, nucă de cocos, migdale (FĂRĂ ZAHĂR). Prefer laptele vegetal. Stratul de cremă de brânză trebuie să fie FOARTE SUBȚIRE!!! Inacceptabil: lapte de vacă, lapte de capră! Chiar și săraci în lactoză.

11

Toate legumele sunt interschimbabile!

Legumele pot fi fierte dacă cele proaspete te fac să te simți inconfortabil. Toate legumele preparate pot fi condimentate cu puțin ulei (de măsline). Poți mânca verdeață și salată în cantități nelimitate. Cu aceste produse obținem atât fibre solubile și insolubile, cât și vitamine esențiale.

12

Atenție la sare!

Ar trebui să reduci treptat aportul de sare. Sarea de Himalaya este permisă în cantitate de 5 g pe zi (mai puțin decât o linguriță).

Nu trebuie să renunți complet la ea. Cu toate acestea, excesul de sare provoacă retenție de lichide în organism, ducând la edem și hipertensiune arterială.

Sarea de masă obișnuită este cel mai bine înlocuită cu sare de mare sau de Himalaya. În sarea de masă există doar două microelemente - sodiu și clor, iar în sarea de mare sunt aproape 90. Puteți adăuga condimente naturale (piper, rozmarin, ierburi, mărar etc.).

13

Greutatea este indicată ÎNAINTE DE PREPARARE!

TOATE produsele trebuie cântărite înainte de pregătire!



14

Ouă

Ouăle pot fi fierte, prăjite cu puțin ulei, sub formă de omletă sau poșate - metoda de preparare este aleasă după dorință.

15

Carne

Nu neglijați alimentele proteice. În primul rând, oferă o senzație de plenitudine de lungă durată. În al doilea rând, acestea sunt bogate în aminoacizi esențiali. Puiul, peștele, carnea de vită, curcanul pot fi înăbușiți, copti, prăjiți într-o tigaie, etc. Metoda de gătit este selectivă, dar strict fără utilizarea uleiului.

16

INTERZIS!

Struguri, pepene verde, pepene galben, curmale, stafide, kaki - INTERZIS!
Cartofi, porumb, orez, carbohidrați albi, cărnuri procesate, dulciuri coapte, băuturile dulci, fast-food (cartofi prăjiți, hamburgeri, chipsuri) - INTERZIS!

17

Nu puteți schimba gustările și mesele principale în aceeași zi.

În ultimă instanță, puteți schimba întreaga zi doar cu alta.

18

Cântărește-te o dată pe săptămână!

Acest lucru se face pe stomacul gol, în a 7-a zi, în fiecare săptămână. Cântărirea la mijlocul săptămânii nu este o opțiune.

19

Fluctuații de greutate

Înainte de ciclul menstrual și în zilele critice (precum și în timpul ovulației), greutatea crește sau rămâne staționară timp de 1 până la 2 săptămâni din cauza edemului. Dar la sfârșitul ciclului, greutatea dispare atunci când umflarea dispare. Deci, nu intra în panică!



20

Dormi!

Încercă să te culci până cel târziu ora 23:00. De la 23:00 la 2:00 se desfășoară un proces puternic de ardere a grăsimilor și de producere a melatoninei!!!

Lipsa melatoninei poate aduce corpului nostru consecințe cumplite. La urma urmei, acest hormon joacă un rol cheie în corpul nostru, îndeplinind un set întreg de funcții de neînlocuit: încetinește procesul de îmbătrânire, ajută la combaterea stresului, reduce grăsimea corporală, crește dimensiunea mușchilor, susține imunitatea și controlează apetitul.

21

Crește activitatea fizică!

Practică mersul pe jos, ciclismul, jogging-ul. Ne antrenăm de 3-4 ori pe săptămână acasă sau la sală.

Iată câteva trucuri pentru a crește arderea caloriilor:

1. Ai nevoie să spui ceva cuiva din cealaltă cameră? Du-te acolo, nu striga.
2. Mergeți în timp ce vorbiți la telefon.
3. Lăsați telefonul mobil în altă cameră.
4. Uitați de lift.
5. Mergeți pe loc cu genunchii ridicați.

22

CITEȘTE TOATE REGULILE DE MAI MULTE ORI!

NEXT ME ESTE CU TINE!

