

Substitua as salsichas por presunto

Você encontrará muito sal, gorduras e conservantes nas salsichas. E estamos falando dos "insalubres". Geralmente processado industrialmente, de longa duração ou modificado de alguma forma.

Você simplesmente sente que isso é algo que não cumpre os princípios da alimentação saudável. Pare de comprar salsichas secas, bacon ou salsichas. Em vez disso, encha a geladeira com presunto de qualidade. E se você não pode fazer isso sem essas salsichas, compre apenas produtos de qualidade com 90% de teor de carne.

Coma muitas frutas e vegetais

Você encontrará fibras neles que o encherão por muito tempo. Frutas e legumes também garantem a ingestão de importantes vitaminas, minerais e oligoelementos. Tente comer uma porção de vegetais em cada refeição - você verá que não come muito. Você pode ter a fruta como um doce para um lanche ou almoço. Você pode substituir de forma divertida os doces por frutas em sua dieta. Claro, será preciso uma vontade firme. Mas se você perseverar, verá que seu desejo por doces passará.

Limitar a massa branca

É disso que estamos falando, não é? Como você trabalha sem pãezinhos quando os come no café da manhã, lanches e jantar? Não precisa casar, basta substituir por pão integral de qualidade. Experimente pães fitness, por exemplo, eles são literalmente carregados com várias sementes saudáveis.

Coma muita proteína

A proteína desempenha um papel muito importante na perda de peso. Vai enchê-lo por mais tempo e, ao mesmo tempo, reduzir a sensação de fome. Proteína suficiente também impede que você perca peso. Quantas gramas de proteína você deve obter?

Se seu objetivo é perder peso e construir músculos, então 1,4 - 2 gramas de proteína por quilograma de seu peso. Quais alimentos são uma rica fonte de proteína? Peito de frango e peru, carne magra ou suína, peixe, clara de ovo, laticínios e legumes. Bebidas proteicas de vários sabores também o ajudarão a complementar suas proteínas.



Beber água

Beber é parte integrante de uma dieta saudável. A falta de líquidos leva à retenção de água no corpo, o que facilmente lhe dá alguns quilos extras. Como mencionamos acima, elimine completamente as limonadas açucaradas, elas são apenas calorias extras desnecessárias. O mesmo vale para o álcool. A melhor bebida para você será a água - ela não contém calorias. Se você tem medo de não gostar de água comum, adicione hortelã e limão.

Coma para não sentir fome

Se você quer perder peso, você deve sempre ter um bom metabolismo. Você pode conseguir isso com uma dieta regular. Coma com calma até 6 vezes ao dia em pequenas porções. Para alguns, 3 refeições

por dia serão suficientes, cada um de nós tem um metabolismo diferente. É importante ter cuidado para não sentir fome - você pode preparar o dobro de comida enquanto está sentado. Então, quando seu estômago roncar 2 horas após o almoço, faça um lanche sem remorso.

Coquetéis ou lanches especialmente formulados da marca Semix também podem ser úteis.

Preparar comida em casa

No início, recomendamos que você pule o almoço com os colegas se tiver medo de ser tentado pelo lombo em algum lugar do restaurante. Claro, você também encontrará uma salada de legumes com frango no restaurante, mas é difícil resistir à visão de colegas que estão cheios de algo insalubre. Tente preparar a comida em casa. Você encontrará muitas receitas saudáveis, rápidas e saborosas na Internet. Experimente, combine, mude. Comer saudável não é chato!

Promova uma alimentação saudável com exercícios

O exercício é parte integrante de um estilo de vida saudável. Se você começou a comer de forma saudável por causa da perda de peso, precisa começar a se movimentar também. Sua ingestão de energia deve ser menor do que seu gasto de energia. Caso contrário não funciona. Encontre um esporte que o manterá com ele por muito tempo - idealmente para sempre. Você não precisa praticar esportes todos os dias. Reserve 3 tardes para alguma atividade física em sua agenda.

Encontre um parceiro para motivar um ao outro (para que você nem faça treinamento). Quando você anseia por crescimento muscular, comece a fortalecer - você apenas faz os músculos crescerem. Para começar, entre em contato com um preparador físico que lhe mostrará a técnica correta de exercício - se você não fizer os exercícios corretamente, eles não terão o efeito desejado.

Como deve ser o seu prato saudável "exemplar"?

Dissemos o que deveríamos excluir do menu e o que adicionar a ele. Então, como deve ser a composição ideal da sua dieta?

- Muitos vegetais - quanto mais variedade, melhor
- Muita fruta - não há limites para a sua imaginação
- Muita proteína - frango, peru, peixe, ovos, nozes, laticínios
- Gorduras saudáveis - azeite, ghee, nozes, sementes (linho, cânhamo, chia)
- Carboidratos complexos - aveia, macarrão, pão integral, batata, arroz



Não tome uma dieta saudável como dogma completo. Às vezes você pode ter alguns doces. Se você seguir as regras da alimentação saudável, normalmente nem vai terminar a sobremesa, porque vai ficar muito doce para você. E isso vai ser uma boa descoberta, certo?

Você só tem que perseverar. Começar não será fácil. Mas com o tempo, você desenvolverá hábitos saudáveis de alimentação e exercícios. Então com gosto! Comece hoje.

Onde procurar proteínas, gorduras e carboidratos

Certamente você já está decidindo onde encontrar todos os componentes principais. Tentaremos ajudá-lo em parte e listaremos os principais ingredientes nos quais você encontrará uma proporção específica mais alta de um dos principais componentes da dieta.

Se você está procurando uma fonte de proteína, recomendamos incluir:

- laticínios
- eu no
- peixes e frutos do mar (incluindo ômega 3)
- ovo
- leguminosas (ervilhas, feijões, todos os tipos de lentilhas)
- tempeh
- nozes e sementes
- proteína de soro
- barras de proteína

Recomendamos incluir fontes de gordura em uma dieta saudável

- azeitonas e azeite
- manteiga
- nozes e sementes
- proteína animal

Podemos classificar entre as fontes de qualidade de carboidratos

- cereais (aveia)
- pão e pastelaria
- batata e batata doce
- leguminosas
- fruta
- vegetais

Mitos sobre uma alimentação saudável

1. Não coma carboidratos à noite

Isso é parcialmente verdade - no entanto - se você tiver uma dieta adequadamente compilada e uma ingestão de energia adequadamente definida, não se preocupe com carboidratos. Respectivamente, tudo com moderação. De acordo com alguns estudos, uma menor ingestão de carboidratos à noite ajudará seu sono. Se você se exercita à noite - definitivamente precisa suplementar carboidratos.



2. Comer carne pode causar câncer

Se você processar carne magra de qualidade corretamente (assar, estufar, cozinhar), isso não desencadeará câncer e crescimento de câncer. Concentre-se na fibra junto com a carne. Carne magra e de qualidade nos satisfaz, além de garantir o fornecimento de vitamina B12, zinco ou ferro.

3. A ingestão de grandes quantidades de proteína danifica alguns órgãos

Não há perigo de problemas renais, por exemplo, se você comer no máximo 1,5 a 2 g de proteína por 1 quilo de seu peso. Para atletas profissionais, a quantidade de ingestão de proteínas pode aumentar até 3 g por 1 quilo de seu peso. Também é necessário apoiar o regime de ingestão e proteínas de várias fontes - da carne às leguminosas.

4. Temos que comer a cada 2 a 3 horas

Esta regra "mítica" tem sido refutada por uma série de estudos - para alguns, até 3 refeições por dia podem ser suficientes para alguém. A base é seguir a rotina diária, sua atividade esperada e gasto energético. No entanto, é necessário adaptar sua dieta - seus hábitos e o mais importante - para ouvir o corpo. A dieta então depende se o objetivo é perder peso, manter o peso ou, inversamente, ganhar peso.

5. Leite e produtos lácteos são incorporados

Este mito é um sentimento puramente subjetivo - graças à consistência do leite, podemos nos sentir sobrecarregados. No entanto, o senso comum afirma que o leite não tem como entrar no sistema respiratório. Se você não sofre de intolerância à lactose, está calmo - o leite não o prejudica. Além disso, contém cálcio, que é melhor absorvido do que de fontes vegetais.