

EATING

FOR A HEALTHY LIFE



Termini e condizioni

AVVISO LEGALE

L'editore ha cercato di essere il più accurato e completo possibile nella creazione di questo rapporto, nonostante il fatto che non garantisce o dichiara in qualsiasi momento che il contenuto all'interno sia accurato a causa della natura in rapido cambiamento di Internet.

Mentre tutti i tentativi sono stati fatti per verificare le informazioni fornite in questa pubblicazione, l'editore non si assume alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie dell'argomento trattato. Qualsiasi offesa percepita a persone, popoli o organizzazioni specifiche non è intenzionale.

Nei libri di consigli pratici, come in qualsiasi altra cosa nella vita, non ci sono garanzie di guadagno. I lettori sono avvertiti di rispondere al proprio giudizio sulle loro circostanze individuali per agire di conseguenza.

Questo libro non è inteso per l'uso come fonte di consulenza legale, commerciale, contabile o finanziaria. Si consiglia a tutti i lettori di rivolgersi a professionisti competenti in campo legale, commerciale, contabile e finanziario.

Si consiglia di stampare questo libro per una facile lettura.

Tabella dei contenuti

Prefazione

Capitolo 1:

Le basi

Capitolo 2:

Il modo in cui pensi al cibo

Capitolo 3:

Miele e cereali integrali

Capitolo 4:

Noci e carne magra

Capitolo 5:

I benefici

Avvicinarsi alla fine

Prefazione

In termini semplici, il corpo ha due sistemi molto diversi e complessi di fonti di produzione di energia. Poiché l'energia è vitale per l'esistenza stessa dell'attività e della sopravvivenza umana, i due stili energetici dipendono l'uno dall'altro per il supporto. Questo libro vi mostra quali sono gli alimenti che vi danno più energia.

Succede così frequentemente - risolviamo di andare avanti con un programma di salute e fitness fisico con entusiasmo e probabilmente anche con molta fanfara; tuttavia nella prima settimana di andare nel piano, tutto si spegne.

Perché non ci atteniamo ai piani di dieta, ai piani di jogging mattutino, ai piani di esercizio fisico che facciamo?

E cosa possiamo fare per assicurarci di andare avanti con questi piani, per il nostro bene e per il bene delle persone che dipendono da noi?

Mangiate semplicemente per soddisfare il vostro appetito o per rendere felici le vostre papille gustative? O stai mangiando per prendere il controllo della tua vita? In questo eBook, vediamo come siete in grado di rendere la vostra vita molto più ottimale semplicemente facendo un punto che si mangia correttamente.

Mangiare per una vita sana

Capitolo 1:

Le basi

Sinossi

L'energia è necessaria per le varie funzioni come il mantenimento della crescita, le attività quotidiane, l'esercizio e molti altri movimenti o funzioni che sono spesso dati per scontati. Queste sono condivise tra i due sistemi energetici.

Nel mondo di oggi, raramente i piani di salute e fitness funzionano. Qual è la ragione del loro allarmante tasso di fallimento?

Il mondo è molto meno sano rispetto a due decenni fa. Molto di questo è attribuito alle alterate abitudini alimentari degli individui.

Le basi

Il sistema energetico primario e il primo ad essere utilizzato è il sistema aerobico. Questo sistema utilizza l'ossigeno per il funzionamento dei muscoli e richiede molto al sistema generale del corpo.

Questa richiesta di solito aumenta la frequenza e la profondità della respirazione e l'apporto di sangue principalmente a causa del corrispondente aumento della frequenza cardiaca.

Quando il corpo richiede più energia che non può essere soddisfatta a causa dell'elevato bisogno di più ossigeno, allora il sistema del corpo passa automaticamente al sistema energetico anaerobico. Questo sistema è in grado di produrre energia senza la necessità di usare l'ossigeno.

Tutta questa energia viene generata attraverso il consumo adeguato o corretto degli alimenti. Gli alimenti consumati dettano i tipi di livelli di energia che ogni individuo è in grado di produrre.

L'affaticamento muscolare si verifica di solito quando tutte le fonti di energia sono esaurite, il che può essere attribuito a una varietà di motivi; quello più convincente dipende molto dai tipi di alimenti consumati.

Ci sono diverse categorie di alimenti che producono vari elementi benefici per il sistema del corpo umano e notare quelli che creano

o migliorano le fonti di generazione di energia è

sicuramente utile da sapere. Quindi questa conoscenza dovrebbe aiutare l'individuo a scegliere i giusti tipi di alimenti.

Il sistema aerobico funziona scomponendo i carboidrati, gli acidi grassi e gli aminoacidi negli alimenti consumati, mentre il sistema anaerobico rilascia energia dagli alimenti immagazzinati nel corpo, di solito durante gli attacchi di attività intensa.

Se sentiamo parlare del fallimento delle diete o dei piani di palestra intorno a noi, comunemente non è colpa loro. Comunemente è colpa degli individui che hanno iniziato con molto clamore a passare attraverso questi piani, dicendo a tutti i loro conoscenti e colleghi di lavoro, e poi non hanno rispettato quei programmi.

Gli individui che abbandonano l'esercizio o la dieta a metà non vedono i vantaggi, naturalmente, e tutti danno la colpa al piano.

Ciò di cui il mondo ha bisogno oggi non è un nuovo programma di salute o fitness o una dieta, ma richiede motivazione. C'è bisogno del giusto tipo di mentalità per seguire fino in fondo il piano che si è scelto.

Se riusciranno a farlo, la maggior parte dei problemi di salute che sono legati a situazioni di stile di vita saranno superati. E non dobbiamo visitare gli angoli della terra per scoprire questa motivazione. La motivazione si trova proprio qui, dentro di noi; dobbiamo semplicemente cercarla e utilizzarla.

Una generazione fa, gli individui non si sarebbero sognati di prendere qualsiasi cibo spazzatura per nutrire la loro faccia. Al giorno d'oggi, lo facciamo con molta disinvoltura. "Ho fame" significa comunemente "Voglio un hamburger o un hot dog, probabilmente con patatine fritte a parte e della cola". E, "sono a dieta" significa "sto prendendo una pillola chimica che sconfiggerà la mia fame e priverà il mio corpo di vitamine". Non c'è davvero da meravigliarsi se oggi ci troviamo di fronte a così tanti problemi di salute.

La nostra salute è un indicatore di ciò che consumiamo. La triste condizione in cui viviamo non è un problema individuale, è un problema globale. Il mondo intero sta mangiando in modo scorretto. Sei individui su dieci negli Stati Uniti sono in sovrappeso, e il numero diventerà otto su dieci entro il 2015.

Ci stiamo veramente pensando? Non lo stiamo facendo. Anche mentre stai studiando questo eBook, probabilmente hai un pacchetto di patatine a parte. Sai che quello che hai speso per quel pacchetto, che ti sta riempiendo lo stomaco con alcune delle sostanze chimiche più tossiche conosciute dall'umanità, avrebbe potuto invece nutrire un giovane emaciato in Ruanda?

Ma non si tratta semplicemente di essere filantropici. Si tratta anche di noi stessi. Sì, dobbiamo essere egoisti. Con queste cifre spaventose sulla salute, non stiamo andando verso la rovina? Sicuramente non stiamo mangiando bene. Qualunque sia il bagaglio in eccesso che porta - l'obesità e le malattie assortite nella

sua scia - dobbiamo essere preparati per questo.

Quindi la prossima volta che vedete che un programma è fallito o sta ricevendo molte critiche, ricordate che la critica non è probabilmente perché il programma poggia su un terreno traballante. Nella maggior parte dei casi, è perché le persone hanno iniziato con grandi intenzioni e poi non hanno seguito il programma come avrebbero dovuto

Capitolo 2:

Il modo in cui pensi al cibo

Sinossi

La cosa più cruciale di cui avete bisogno per mantenere vivo il vostro programma di salute e fitness - ancora più cruciale di un istruttore o di un medico - è il vostro stesso motivo.

Dovete essere determinati a scrutare la situazione. Quindi, sei in sovrappeso e stai cercando di buttare giù qualche chilo. Nessun istruttore di palestra, da nessuna parte del mondo, ti aiuterà se non prendi misure adeguate per avere la giusta dieta e per attenersi all'esercizio di routine.

Anche se sei malato e stai cercando un trattamento, nessun medico ti aiuterà se non sei determinato a seguire il programma di trattamento, sia che si tratti di prendere i farmaci al momento giusto o di astenersi da alcuni alimenti.

La tua mentalità

Finora ci siamo allontanati terribilmente dalle nostre abitudini alimentari. Se non facciamo il punto della situazione e non prendiamo in mano la situazione, le cose non miglioreranno.

La cosa numero 1 è la consapevolezza. Dobbiamo imparare quali alimenti sono corretti per noi e quali no. Dobbiamo tornare ad allenarci e comprendere quali sono i nutrienti che il tuo corpo vuole veramente e in quale quantità.

Poi dobbiamo costruire un regime dietetico per noi stessi e per i nostri cari in modo da mangiare più sano. Dobbiamo ridurre tutti gli alimenti che sono avversi - gli zuccheri, i grassi, i carboidrati, non li vogliamo veramente - e incorporare gli alimenti che possono aumentare la nostra salute.

Questo suona troppo predicatorio, lo capisco. Ma è l'unico sollievo che abbiamo. Se continuiamo a sgranocchiare Oreo, non miglioreremo mai.

Ma c'è speranza. La speranza sta nel fatto che ci sono un sacco di cibi là fuori che sono semplicemente gustosi come quei terribili cibi spazzatura, ma non li conosciamo ancora.

Questi sono gli alimenti che non conosciamo ancora, probabilmente non ci interessano o non sappiamo come risolverli, ma un libro di cucina sana

può aiutarvi a capire diversi modi interessanti di cucinare sano.

Anche con lo stesso tipo di dieta che mangiate, siete in grado di evocare alcuni piatti sani davvero deliziosi. Sì, è tutto molto possibile. Siete in grado di modificare le vostre abitudini alimentari in larga misura, mentre allo stesso tempo vi occupate del vostro palato.

Il fatto è che l'industria della perdita di peso è responsabile in modo davvero significativo di questa caduta della razza umana sviluppata. Devono continuare a vendere i loro Atkins e Jenny Craig e Zones e Medifasts e per questo i media non dicono mai come possiamo in realtà prendere le cose nelle vostre mani.

Ci fanno vedere delle foto glitterate prima-dopo di una persona con un panino lungo un piede e poi lo stesso ragazzo con 6 addominali e ci dicono che la dieta l'ha reso possibile.

Tuttavia il fatto è che se ci mettessimo d'accordo, potremmo fare molto facilmente anche questo, senza dover spendere migliaia di dollari in quelle diete. E cosa dobbiamo fare?

2 cose generali:-

Controllare ciò che consumiamo. Indulgere nello sforzo fisico.

Ora, è troppo da realizzare? Non lo dobbiamo al nostro corpo che ci ha servito così bene per tutti questi anni? Non lo dobbiamo a noi stessi e ai nostri cari?

Capitolo 3:

Miele e cereali integrali

Sinossi

Nel corso degli anni è stato dimostrato che il miele è l'unica forza che sostiene il cerchio dell'energia. Beneficiando il corpo umano in varie aree, è soprattutto ancora ineguagliato nella sua entità di produzione di energia. Il miele è il booster di energia più naturale della natura. Agisce anche come un efficace costruttore del sistema immunitario, mentre fornisce il rimedio naturale a una serie di disturbi diversi.

L'energia è molto importante per il naturale fluire del ciclo di vita quotidiano di qualsiasi essere umano. Pertanto, trovare fonti di energia che siano consistenti e sane è importante per mantenersi in forma e felici.

Una buona coppia

I benefici naturali del miele sono stati ampiamente riconosciuti e accettati. Oltre al suo grande gusto, il miele è anche una fonte naturale di carboidrati, che è un produttore di energia per aumentare le prestazioni, la resistenza e ridurre i livelli di affaticamento muscolare.

Questo è particolarmente utile per gli atleti. Il contenuto di zucchero nel miele aiuta a svolgere un ruolo nella prevenzione della fatica durante le sessioni di esercizio e anche durante le sessioni di allenamento per gli appassionati di sport. Questi zuccheri sono divisi in glucosio e fruttosio e funzionano in modi diversi ma complementari.

Il contenuto di glucosio nel miele viene generalmente assorbito a un ritmo più veloce e dà una spinta energetica immediata, mentre il fruttosio lavora a un ritmo più lento per una dispersione di energia più sostenibile e prolungata. Quando si tratta di affrontare i livelli di zucchero nel sangue nel sistema del corpo, il miele è stato conosciuto per aiutare a mantenere i livelli abbastanza costanti.

Dato che il miele è un prodotto alimentare piacevole ed è naturale nella sua forma, consumarlo non è un esercizio molto difficile. Le persone di tutte le età sono generalmente abbastanza disposte a consumare il miele in qualsiasi forma di accompagnamento. È persino popolare tra i bambini.

L'energia prodotta dal consumo di una piccola quantità di miele al giorno aiuta i bambini a far fronte alle sollecitazioni fisiche delle attività scolastiche quotidiane

e gli impegni sportivi. Anche per gli adulti consumare una piccola dose giornaliera di miele può fare molto per mantenere i livelli di energia al meglio durante una giornata di lavoro impegnativa.

Fare panini con il miele accompagnati da altri ripieni è un modo per creare un piacevole spuntino. Applicare il miele su una fetta di pane appena tostato è anche una gradita alternativa per la colazione. Aggiungere il miele alle bevande invece di usare lo zucchero è sicuramente incoraggiato.

La maggior parte delle persone oggi vogliono una soluzione rapida per i loro bisogni di energia e questo di solito viene nelle forme malsane di bevande sportive, caffè e carboidrati raffinati come lo zucchero e mentre il pane.

Anche se questi producono il desiderato aumento dei livelli di energia, va notato che questa energia è abbastanza di breve durata e la stanchezza che segue è di solito più acutamente sentita. Pertanto, optare per il consumo di qualche forma di cereali integrali non è solo un'alternativa migliore, ma è anche molto più sano.

I cereali integrali forniscono l'energia che arriva in una forma più complessa che si scompone in un periodo di tempo più lungo. Questo crea quindi la piattaforma per sostenere i livelli di energia per periodi più lunghi.

A causa della sua composizione più complessa, i grani interi sono dotati di una serie di elementi benefici come minerali, vitamine,

fitonutrienti e fibre che sono anche ricchi di fibre.

L'aggiunta di ingredienti di cereali integrali in qualsiasi piatto il più delle volte completa il sapore o lo esalta del tutto. I cereali integrali possono le varie forme come grano, avena, orzo, mais, riso integrale, faro, farro, emmer, einkorn, segale, miglio, grano saraceno, e molti altri.

Questi possono poi essere trasformati in vari altri prodotti come la farina integrale, il pane integrale, la pasta integrale, l'avena arrotolata o la semola d'avena, la farina di tritcale, il popcorn e la farina di teff.

I benefici del consumo costante di cereali integrali possono aiutare a diminuire il rischio di malattie cardiache, abbassare i livelli di colesterolo, proteggere da molti tipi di cancro e aiutare nella gestione del peso. I cereali integrali non devono essere confusi con il loro "cugino", meno e più raffinato. Anche se i grani raffinati hanno alcuni benefici, è sempre meglio optare per le alternative di grano intero

Capitolo 4:

Noci e carne magra

Sinossi

Le noci sono un'importante fonte di nutrienti per il consumo umano e animale. Essendo ricca di tutta una serie di nutrienti necessari, può essere consumata nella sua forma cruda, cotta o come additivo a piatti già esistenti. Le noci sono definite come un frutto dal guscio duro, ma ci sono molti altri alimenti che sono inclusi nella famiglia delle noci.

Diversi tipi di carne contribuiscono generalmente a una varietà di sapori; tuttavia il tipo più sano è quello con un contenuto di carne magra il più possibile. È un fatto indiscutibile che le carni che contengono una buona quantità di grasso sono una delizia culinaria, ma per scopi salutistici prendersi il tempo per capire i benefici del consumo di carni magre è davvero molto saggio.

Proteine e oli buoni

È ormai risaputo che le noci aiutano molto a tenere sotto controllo molti disturbi o a evitare che si verifichino del tutto. Per esempio, le noci sono note per essere in grado di mantenere la possibilità che si manifestino malattie coronariche, anche per coloro che provengono da una lunga linea di membri della famiglia con questo problema.

Il consumo di noci come mandorle e noci è noto per abbassare le concentrazioni di colesterolo nel siero all'interno del sistema corporeo. Le noci sono anche altamente raccomandate per quegli individui che soffrono di problemi di resistenza all'insulina come i diabetici.

Passare alle noci piuttosto che al cibo spazzatura per placare le voglie è anche un'altra alternativa più sana. Contenere acidi grassi essenziali è anche un altro punto a favore quando si tratta di scegliere le noci come alternativa più sana. Poiché le noci sono sane e possono essere consumate nella loro forma grezza, è anche un altro vantaggio aggiunto per tenerle in giro e a portata di mano come snack.

Le mandorle sono spesso usate per normalizzare i lipidi nel sangue a causa delle loro caratteristiche di combustione lenta, che aiutano a mantenere i livelli di zucchero nel sangue costantemente sani. Ricca di una quantità varia di nutrienti diversi, la mandorla è un additivo popolare nella dieta stantia della maggior parte delle

persone mediterranee.

La noce del Brasile è anche un'altra noce nutriente che viene con la sua serie di benefici se consumata con moderazione. Nota per il suo contenuto di acidi grassi omega 3, la noce del Brasile è anche una buona fonte di calcio.

L'anacardio è un'altra noce molto popolare che viene spesso consumata come snack salato. Tuttavia sarebbe un prodotto alimentare molto più sano senza l'aggiunta di sale, poiché è già un dado abbastanza saporito di per sé. In alcune parti del mondo queste noci vengono trasformate in oli.

Il processo di selezione dovrebbe essere fatto con un po' di conoscenza, poiché dipendere solo da ciò che l'occhio nudo percepisce non è sufficiente. Generalmente le carni magre derivate da tagli di manzo dovrebbero includere tondo, manzo, lombata e filetto, mentre i tagli di maiale o agnello costituirebbero filetto, costole e coscia. Le parti più magre del pollame sarebbero la zona del petto senza la pelle.

Anche se ci sono molte ragioni per cui le persone eliminano la carne dalla loro dieta quotidiana, non ci sono prove che dimostrino che questa sia una scelta buona o cattiva e che non debba essere seguita da tutti.

Tuttavia il punto importante da notare qui è la scelta dei tipi di carne che renderebbero il consumo salutare e questo significherebbe generalmente carni con meno contenuto di grassi. Anche se la carne bianca non è affatto priva di grassi, in confronto

è molto meno grassa della carne rossa.

Il valore nutrizionale del consumo di carni magre è abbastanza ampio e rotondo. Le carni magre hanno un contenuto di proteine generalmente più elevato e più puro, che è un fattore molto importante che contribuisce al progresso strutturale e funzionale fondamentale per il sostentamento e la formazione di ogni cellula.

Le carni magre sono anche una buona fonte di aminoacidi essenziali, in particolare di aminoacidi solforati. Rispetto alla velocità di digestione, le proteine delle carni lavorano più velocemente di quelle contenute nei fagioli e nel grano intero.

La carne magra è anche una buona fonte di ferro. Poiché la carenza di ferro è progressiva, spesso non viene rilevata fino a una fase successiva in cui si è sviluppata l'anemia.

Capitolo 5:

I benefici

Sinossi

Ecco tutti i motivi di cui avete bisogno per continuare a mangiare sano. Immergiamoci immediatamente nell'argomento.

Vantaggi

Diventi più sano

Potremmo avere un'intera collezione di libri sui vantaggi per la salute di mangiare correttamente e ancora non coprirebbe del tutto i vantaggi che esistono realmente. Il vantaggio più importante è che si guadagna il controllo del proprio peso.

Mangiando correttamente, ti assicuri anche che le tue funzioni metaboliche - in particolare il tuo sistema immunitario e il tuo sistema gastrointestinale - continuino a funzionare correttamente. Sei anche protetto da diverse malattie croniche, dalle malattie cardiovascolari come le coronaropatie e l'ipertensione al diabete.

Più efficace in termini di costi

Mangiare sano significa spendere molto meno. I vostri conti al supermercato scendono drasticamente e non sprofondano ancora di più nel debito della carta di credito se questo è già un problema per voi. Oltre a questo, si risparmia un mucchio di soldi su tutte le spese sanitarie di cui si avrebbe bisogno se qualche problema venisse fuori a causa delle tue abitudini alimentari.

Meno tossine nel tuo corpo

Molti cibi al giorno d'oggi sono tossici a causa delle sostanze chimiche sintetiche presenti in essi. Quando si cerca di mangiare correttamente, è molto meno probabile che si introducano queste tossine nel corpo, dato che uno dei dogmi fondamentali del mangiare correttamente è che non si dovrebbe mangiare nulla che sia prodotto dall'uomo.

Inoltre, se mangi meno, potrai anche ridurre vizi come il fumo e l'alcolismo. Un bicchiere di birra è quasi sinonimo di una serata fuori con i ragazzi. Se mangiate meno, non vorrete anche la birra. Allo stesso modo, non vorrete quella (o più) fumata obbligatoria che tendete a fare dopo ogni pasto.

Stile di vita più fisico

Quando mangi meglio, scoprirai che sei in grado di fare il tuo lavoro in modo molto migliore. Sei in grado di fare più esercizio, viaggiare di più, giocare di più, lavorare di più e quindi rendere la tua vita più produttiva.

Questo è sicuramente meglio che essere un grasso tanghero e oziare sul divano tutto il giorno, non è vero? Sei anche in grado di essere più coinvolto con i tuoi amici e i tuoi cari e questo sicuramente arricchisce la tua vita.

Buona vita sociale

Dimenticate il feticismo del grasso, gli individui che sono in

sovrappeso non hanno un aspetto attraente. C'è un forte tabù sociale sul peso nei posti sbagliati del corpo. Se stai cercando di trovare un partner, la tua ciccia potrebbe

letteralmente intralciare la strada. Non solo, gli individui che non riescono a controllare le loro abitudini alimentari e quindi il loro peso sono guardati dall'alto in basso dalla società come individui che non possono controllare i loro impulsi di base.

Questo tipo di psicologia esiste, anche se pochissime persone ne parlano. Quando mangiate correttamente, scoprirete che questi problemi scompaiono.

Avvicinarsi alla fine

Ci sono molte diete popolari sul mercato al giorno d'oggi, ma la maggior parte di esse sono malsane e a volte anche pericolose. Questo spiegherà come mangiare una dieta sana ed equilibrata per tutta la vita e tenersi lontani dalle diete malsane.

Accertati di quante calorie ha bisogno il tuo corpo per funzionare ogni giorno.

Questo numero può variare enormemente, a seconda del vostro metabolismo e di quanto siete fisicamente attivi. Se sei il tipo di individuo che mette su dieci chili semplicemente annusando una fetta di pizza, allora il tuo apporto calorico giornaliero dovrebbe essere di circa 2000 calorie per gli uomini e 1500 calorie per le donne.

Anche la tua massa corporea gioca un ruolo in questo: Più calorie sono appropriate per individui naturalmente più grandi, e meno calorie per individui più piccoli. Se sei il tipo di individuo che può mangiare senza guadagnare un chilo, o sei fisicamente attivo, potresti voler aumentare il tuo apporto calorico giornaliero di 1000-2000 calorie, un po' meno per le donne.

Non temere i cibi grassi.

Devi consumare grassi dagli alimenti perché il tuo corpo funzioni correttamente. Ma è fondamentale scegliere i tipi di grassi corretti: La maggior parte dei grassi animali e alcuni oli vegetali sono ricchi del tipo di grassi che aumentano i livelli di colesterolo LDL, il colesterolo cattivo.

Diversamente dalla credenza popolare, mangiare colesterolo non fa inevitabilmente aumentare la quantità di colesterolo nel tuo corpo. Se fornite al vostro corpo gli strumenti giusti, esso eliminerà il colesterolo extra dal vostro corpo. Questi strumenti sono gli acidi grassi monoinsaturi, che dovrete cercare di consumare regolarmente. Gli alimenti ricchi di acidi grassi monoinsaturi sono l'olio d'oliva, le noci, l'olio di pesce e gli oli di semi assortiti.

Mangiare molti carboidrati corretti.

Devi mangiare cibi ricchi di carboidrati perché sono la principale fonte di energia del tuo corpo. Il trucco è scegliere i carboidrati giusti. I carboidrati semplici come lo zucchero e la farina raffinata vengono assorbiti rapidamente dal sistema gastrointestinale del corpo.

Questo induce una sorta di sovraccarico di carboidrati, e il tuo corpo rilascia grandi quantità di insulina per combattere il sovraccarico. Non solo l'insulina in eccesso fa male al cuore, ma incoraggia l'aumento di peso. Mangia molti carboidrati, ma consuma carboidrati che vengono digeriti lentamente dal corpo, come farina integrale, verdure, avena e cereali non lavorati.

Mangiare pasti più grandi all'inizio della giornata.

Il tuo metabolismo rallenta verso la fine della serata ed è meno efficiente nel digerire i cibi. Ciò significa che più energia immagazzinata nel cibo sarà accumulata come grasso e il tuo corpo non assorbirà molte sostanze nutritive dal pasto. Prova a consumare un pasto di medie dimensioni a colazione, un pasto grande a pranzo e un pasto piccolo a cena. Meglio ancora, cerca di consumare 4-6 piccoli pasti nel corso della giornata.

Concediti un pasto cheat.

Imbrogliare non significa ingozzarsi di tutti i cibi sbagliati una volta alla settimana; implica godersi un cibo che si ama veramente una volta alla settimana. Prendete un paio di fette di pizza la domenica, o un'enorme fetta di torta al doppio cioccolato il sabato. Questo cheat meal vi aiuterà ad attenervi al cambiamento della dieta, e in alcuni modi fa davvero bene al vostro corpo. Le occasioni speciali, come i compleanni in famiglia, contano come cheat meal.

Prendi l'abitudine di mangiare lentamente.

Vi soddisferà con meno calorie e preverrà la sovralimentazione e l'obesità con tutte le sue conseguenze.

Bere molta H₂O.

Ti fa sentire più sveglio e pieno di energia, fa miracoli per la tua pelle e ti fa sentire più pieno, così finisci per mangiare meno! Ridurre la soda e sostituirla con l'acqua farà meraviglie per voi.