

TOP NUTRITION TIPS



TOP NUTRITIONAL TIPS FOR A STRONGER,
HEALTHIER & HAPPIER YOU!



Copyright © Tutti i diritti riservati in tutto il mondo.

I VOSTRI DIRITTI: Questo libro è limitato all'uso personale. Non è corredato da altri diritti.

DISCLAIMER LEGALE: Questo libro è protetto dalle leggi internazionali sul copyright e non può essere copiato, riprodotto, regalato o utilizzato per creare opere derivate senza l'espressa autorizzazione dell'editore. L'editore conserva tutti i diritti d'autore di questo libro.

L'autore ha compiuto ogni ragionevole sforzo per essere il più accurato e completo possibile nella creazione di questo libro e per garantire che le informazioni fornite siano prive di errori; tuttavia, l'autore/editore/rivenditore non si assume alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie dell'argomento qui trattato e non garantisce né dichiara in alcun momento che i contenuti all'interno siano accurati a causa della natura in rapida evoluzione di Internet.

Qualsiasi offesa percepita nei confronti di persone, popoli o organizzazioni specifiche non è intenzionale.

Lo scopo di questo libro è quello di educare e non ci sono garanzie di guadagno, vendite o risultati impliciti. L'editore/editore/rivenditore non può quindi essere ritenuto responsabile di eventuali scarsi risultati ottenuti con l'applicazione delle tecniche o seguendo le linee guida indicate in questo libro.

Tutti i prodotti, i siti web e i nomi delle aziende citati in questo rapporto sono marchi o copyright dei rispettivi proprietari. L'autore/editore/rivenditore non sono in alcun modo associati o affiliati ad essi. I nomi dei prodotti, dei siti web e delle aziende citati non sponsorizzano, appoggiano o approvano questo prodotto.

DIVULGAZIONE DEI COMPENSI: A meno che non sia espressamente indicato altrimenti, si deve presumere che i link contenuti in questo libro possano essere link di affiliazione e che l'autore/editore/rivenditore guadagnerà una commissione se si clicca su di essi e si acquista il prodotto/servizio menzionato in questo libro. Tuttavia, l'autore/editore/venditore declinano ogni responsabilità che possa derivare dal vostro coinvolgimento con tali siti web/prodotti. Prima di acquistare i prodotti o i servizi citati, è necessario effettuare le dovute verifiche.

Questo costituisce l'intero accordo di licenza. Eventuali controversie o termini non discussi nel presente accordo sono a esclusiva discrezione dell'editore.

Tabella dei contenuti di

Indice dei contenuti.....	3
Introduzione	4
Suggerimento n. 1: consumare carboidrati.....	6
Suggerimento n. 2: Controllo delle porzioni.....	9
Suggerimento n. 3: festeggiare le piccole vittorie.....	13
Suggerimento n. 4: tracciate il vostro piano di gioco	17
Suggerimento n. 5: idratarsi	20
Suggerimento n. 6: rifornire il frigorifero	22
Suggerimento n. 7: Pasti preparati.....	25
Suggerimento n. 8: Sacchetti con chiusura a zip.....	28
Suggerimento n. 9: una sana dose di pro-biotici.....	30
Suggerimento n. 10: cardio giornaliero	32
Risorse	34

Introduzione

Mantenere uno stile di vita sano non richiede uno sforzo così grande come si può pensare. Osservando le abitudini di altre persone sane, potreste dire a voi stessi: *"Non riuscirei mai a fare tutto questo"*.

Ma questo non è vero!

Una persona in ottima salute conduce una routine quotidiana diversa dalla maggior parte delle persone. La loro vita è composta da tante piccole abitudini salutari che continuano a seguire ogni giorno. Queste abitudini non sono complicate e sono più che sufficienti per essere incorporate nella propria pianificazione del fitness e dell'alimentazione.

In effetti, uno stile di vita sano può spesso semplificare la vostra vita in modi che non potete nemmeno immaginare. Ci vuole un po' di impegno, un po' di motivazione e una sincera volontà di

cambiare il proprio modo di vivere,

muoversi e mangiare. Se avete queste caratteristiche, sostituire le vecchie abitudini con le nuove sarà semplice.

Questo rapporto è rivolto a tutti coloro che cercano modi semplici per rendere la propria vita più sana e felice!

Vediamo alcuni dei modi più semplici per diventare una persona più sana attuando queste abitudini quotidiane!

Nota importante: è importante chiedere il parere e l'approvazione del proprio medico prima di apportare cambiamenti drastici alla dieta o all'esercizio fisico.

Suggerimento n. 1:

consumare carboidrati

Ogni volta che sentite la parola "carboidrati", è probabile che la vostra prospettiva sia poco favorevole. Dopotutto, basta guardare tutte quelle diete ad alto contenuto proteico/basso contenuto di carboidrati.

Cosa vi passa per la testa ogni volta che vedete un piatto di carboidrati? Pane, pasta, zuccheri e verdure amidacee, giusto? Tutte cose da cui ci è stato detto di stare il più lontano possibile.

Ma sorpresa! Il **nostro corpo ha bisogno di carboidrati**.

Il problema non sono i carboidrati, ma il **tipo di carboidrati** che consumiamo.

Quelli che dovremmo evitare si trovano nelle farine bianche, negli zuccheri trasformati e nel riso bianco.

Quelli che dovremmo consumare, invece, si trovano in alimenti come la farina d'avena, i cereali integrali e il riso integrale. Questi tipi di carboidrati sono chiamati carboidrati complessi.

Ecco alcuni modi semplici per integrare i carboidrati complessi nella vostra dieta quotidiana.

- **Avena tagliata in acciaio:** L'avena tagliata in acciaio è migliore dell'avena normale, perché non è sottoposta a un processo di lavorazione intensivo. L'elevato contenuto di fibre la rende perfetta per ridurre il colesterolo cattivo. Prendetene un po' al supermercato e mangiatela a colazione con una banana o un avocado!
- **Quinoa:** Se siete allergici al glutine o semplicemente volete eliminarlo dalla vostra dieta, considerate di aggiungere la quinoa alla vostra lista di carboidrati complessi. Non solo è

ricca di

ma hanno una buona quantità di proteine e persino alcuni acidi grassi omega-tre. Si tratta di un superalimento!

- **Lenticchie:** Se siete vegetariani e cercate un maggior numero di proteine di origine vegetale, o semplicemente volete ridurre il consumo di carne, le lenticchie sono un must.

Non solo sono ricchi di fibre, ma sono anche carichi di polifenoli che combattono il cancro e di acido folico, che aiuta a combattere le malattie cardiache. Inoltre, ci sono tantissimi modi per gustare questo gustoso legume. Basta cercare su Internet per trovare qualche idea di ricetta!

Quindi, la prossima volta che sentite qualcuno sminuire i carboidrati, ricordate a voi stessi e a loro l'importanza dei carboidrati complessi!

Suggerimento n. 2: Controllo delle porzioni

Avete mai sentito il detto: "Gli occhi sono più grandi dello stomaco"?

È facile sovrastimare la quantità di cibo che si deve consumare per sentirsi sazi e soddisfatti, per questo è importante controllare le porzioni.

Prima di prendere un piatto, ricordate che la qualità è più importante della quantità.

Prestate attenzione a ciò che state per consumare, non alla quantità. Solo perché state mangiando un'insalata, non significa che sia necessariamente buona per voi. I condimenti possono contenere zuccheri semplici, sostanze chimiche e un elevato contenuto di grassi.

In realtà, mangiare troppo di qualsiasi cosa è destinato a farvi sentire male, indipendentemente dal suo sapore. Pensate all'ultima volta che avete mangiato qualche fetta di pizza di troppo!

Ecco alcuni consigli per la preparazione dei pasti.

Porzioni di carne: Un petto di pollo alla griglia o alla griglia, leggermente condito, è un'ottima fonte di proteine magre. Ma dovrebbe essere grande quanto il palmo di una mano, all'incirca 6-8 once.

Potete anche acquistare una bilancia alimentare per pesare gli alimenti prima o dopo la cottura per ottenere una misurazione più precisa. Se è troppo grande, tagliatene un po' e conservatelo per il prossimo pasto!

Riducete la pasta: La maggior parte delle persone probabilmente concorda sul fatto che la pasta è deliziosa, ma una porzione è in realtà grande quanto il vostro pugno. Non sembra molto.

Ricordate che la pasta tende a riempire molto rapidamente. Vi siete mai sentiti gonfi dopo aver mangiato troppi spaghetti? Allora probabilmente ne avete mangiati più di un pugno!

Investite in stoviglie più piccole: avete presente i piatti piccoli che vengono forniti con i set di stoviglie, quelli che dovrebbero essere usati per gli spuntini?

Beh, in realtà possono essere degli ottimi piatti per la cena!

A seconda di quanto sono piccoli i vostri, provate a usarne uno per il prossimo pasto e prendete nota del vostro livello di soddisfazione rispetto al mangiare dal piatto più grande.

Mentalmente, il cervello vede un piatto pieno e, anche se non c'è la stessa quantità di cibo dell'altro piatto, ci si sazia e ci si ferma. Con il piatto più grande, avreste continuato fino a mangiare troppo.

Ricordate che le dimensioni contano quando si tratta di ciò che si mangia. Anche se qualcosa fa bene, come il pollo alla griglia o un hamburger magro, si può mangiare troppo!

Suggerimento n. 3: festeggiare le piccole vittorie

Non c'è una sola persona che passi da un giorno all'altro da una condizione di salute insalubre a una in perfetta forma, con tutte le abitudini positive. Non è possibile. Ciò che è possibile è creare **piccoli cambiamenti che portano a piccole vittorie.**

Queste piccole vittorie finiranno per trasformarsi in vittorie più grandi.

La decisione di impegnarsi in uno stile di vita sano è un'impresa enorme.

Innanzitutto, dovrete iniziare il vostro nuovo viaggio con una festa. Siate entusiasti di aver fatto il primo grande passo verso una persona migliore e più sana.

Poi, assicuratevi di essere realistici con voi stessi e di sapere che ci saranno momenti in cui dovrete forzarvi ad alzarvi, a mangiare sano, e a volte può essere una vera e propria lotta.

Non durerà per sempre.

Con il tempo e l'impegno, i vostri obiettivi si avvicineranno lentamente.

Il modo migliore per mantenersi motivati è celebrare ogni piccola vittoria lungo il percorso.

Non importa quanto sia piccola una cosa, bisogna sempre prendersi del tempo per congratularsi con se stessi per aver lavorato così duramente!

Ecco alcune di queste pietre miliari che dovrete festeggiare.

Allenarsi cinque giorni in una settimana: Se state passando da uno stile di vita sedentario a uno attivo, allora vi aspetta un'importante

cambiamento, possibile shock. Non è facile rinunciare a quelle notti sul divano, scorrendo il telefono mentre si guardano i programmi preferiti.

Ma quando si fa il sacrificio e si rinuncia a un po' di tempo per allenarsi, e lo si fa per cinque giorni interi, allora bisogna festeggiare i risultati ottenuti!

Perdere un solo chilo: Se avete una quantità significativa di peso da perdere, può sembrare una battaglia in salita che non può essere vinta. Ma indovinate un po'? Si può assolutamente vincere!

Ricordatevelo quando salite sulla bilancia e scende di un solo numero, perché prima o poi succederà.

La verità è che anche un solo chilo è un risultato. Per fare un paragone che si possa visualizzare, un chilo di grasso corrisponde allo stesso volume di un chilo di burro. Niente male!

Migliore qualità di vita: è frequente che chi è in sovrappeso abbia il fiatone durante le semplici attività quotidiane.

Camminare, salire le scale, persino parlare troppo velocemente può trasformarsi in un caso di respirazione pesante. Con l'esercizio quotidiano e l'assunzione di alimenti più nutrienti, il sistema cardiovascolare inizierà a guarire e, se si presta attenzione, non ci vorrà una vita.

Quando finalmente si finisce l'allenamento di 60 minuti senza fermarsi, e il battito cardiaco e la respirazione sono a un livello normale di alta intensità, è il momento di festeggiare.

Suggerimento n. 4: tracciate il vostro piano di gioco

Non fareste mai un viaggio senza una mappa, sia essa cartacea o un dispositivo GPS, quindi perché impegnarvi in uno stile di vita più sano senza un piano?

Proprio come si fa una lista della spesa prima di andare al supermercato, si dovrebbe anche tracciare il percorso per raggiungere il proprio obiettivo.

Non è possibile affrontare una revisione della propria vita senza un piano di gioco. Che cosa si mangia?

Quale programma di esercizi seguirete? A che cosa rinuncerete per avere una persona più sana?

Ci sono così tante cose da considerare prima di iniziare il viaggio, e tracciare una mappa è un ottimo modo per organizzare i pensieri.

Ricordate che non pianificare significa pianificare il fallimento, e voi volete che questo nuovo stile di vita sia un successo!

Ecco alcuni modi per tracciare una mappa del vostro successo.

Stabilire un programma giornaliero: I giorni passano in fretta ed è facile essere risucchiati a fare qualcosa di diverso da quello che si voleva fare.

Scrivete un programma per ogni giorno della settimana e inserite gli orari in cui farete attività fisica, preparerete i pasti e così via.

Fate del vostro meglio per rispettare il programma. Dite addio ai giorni improduttivi!

Obiettivi di esercizio: Se il vostro obiettivo è quello di correre una maratona, dovete innanzitutto sapere quanto riuscite a correre attualmente, e poi lavorare per incrementi per raggiungere il vostro obiettivo finale.

Spingetevi un po' più in là ogni settimana finché non avrete raggiunto e mantenuto il vostro obiettivo! E poi, perché non ricominciare da capo con un nuovo obiettivo?

Esigenze alimentari: Non lasciate mai al caso quello che mangerete. Pianificate i vostri pasti in anticipo, se possibile per l'intera settimana.

Se avete pianificato tutto, non sarete vittime di fast food, cibo da asporto o altre tentazioni veloci. E non dimenticate di includere spuntini sani!

Suggerimento n. 5: Idratarsi

L'acqua può non avere lo stesso sapore delle bibite zuccherate, ma il nostro corpo dipende da essa. Infatti, il nostro corpo è composto per circa il 60% da acqua. È più della metà!

Durante la nostra giornata, perdiamo continuamente la preziosa acqua attraverso i pori. Per questo motivo è necessario continuare a idratarsi.

La soda e le altre bevande zuccherate ci disidratano, quindi impegnatevi a bere più H₂O ogni giorno!

Se temete di doverlo sorseggiare da una noiosa tazza o da un bicchiere, non preoccupatevi. Grazie a Internet, c'è più di un modo per fare il pieno! Ma in realtà non c'è motivo di spendere soldi in bottiglie e gadget di lusso. Una semplice tazza e un rubinetto saranno sufficienti.

Continuate a leggere per sapere come rimanere idratati!

Ecco alcuni modi per assicurarsi di assumere costantemente le dosi giornaliere di acqua raccomandate.

Portate due litri al lavoro: se preferite il gusto rinfrescante dell'acqua in bottiglia, prendete in considerazione l'acquisto di diversi litri per la settimana. Ogni sera, prima di andare a letto, assicuratevi di averne due in frigorifero e al mattino metteteli in una borsa termica accanto a una borsa del ghiaccio. E via al lavoro con la vostra acqua quotidiana!

Acquistare una bottiglia divertente: È possibile acquistare bottiglie d'acqua ricaricabili con citazioni ispirate, come "stai andando alla grande" e "continua così". Questi messaggi possono essere d'ispirazione, divertenti o motivanti, non importa.

L'importante è recuperare ogni goccia persa. È un modo facile e divertente per mantenere il corpo idratato!

Suggerimento n. 6: rifornire il frigorifero di

C'è qualcosa di peggio di uno stomaco che brontola senza che nulla sia pronto e preparato?

Questo è uno dei modi più comuni con cui si può accidentalmente ostacolare la propria strada verso il successo. È fin troppo facile saltare su internet e ordinare cibo da asporto. Dovreste sempre tenere la vostra cucina rifornita di cibo nutriente!

Non è necessaria una grande quantità di cibo per poter preparare dei pasti veloci. (Ricordate il Capitolo 2, dove abbiamo parlato di come limitare le porzioni).

Tutto ciò che serve è una fonte proteica di base, un mix di verdure fresche e surgelate e semplici abilità culinarie. Voilà! Un pasto sano e sostanzioso è sempre a portata di mano.

Siate specifici con gli articoli che acquistate al supermercato. Facile e veloce non deve per forza essere terribile per voi.

Ecco alcuni degli alimenti che dovrete sempre avere a portata di mano.

Proteine magre: Pollo, manzo 90/10, lenticchie, fagioli, frutta a basso contenuto glicemico e noci. Se non avete tempo di mettere in ammollo e cuocere i fagioli, scegliete quelli in scatola a basso contenuto di sodio. È meglio far coincidere la dieta con i vostri impegni piuttosto che abbandonarla del tutto.

Quando scegliete la frutta secca, optate per quella a basso contenuto di grassi, come le mandorle. Sono sazianti, gustose e si conservano per sempre!

Verdure surgelate: Le verdure surgelate durano più a lungo di quelle fresche. Assicuratevi di avere sempre qualche sacchetto nel vostro freezer, come ad esempio misto, broccoli, cavoli, piselli e carote. Nel vostro supermercato di fiducia c'è l'imbarazzo della

scelta e possono essere pronte in pochi minuti!

Kit di insalate: Una buona e sostanziosa insalata è spesso ciò che ci vuole dopo una lunga giornata. Aggiungete un po' di proteine magre e magari anche un contorno di verdure surgelate preparate, e avrete un'insalata deliziosa e sana in pochi minuti!

Se vi state chiedendo come condire, un semplice aceto e olio è facile, veloce e solitamente presente nella maggior parte delle cucine.

Suggerimento n. 7: Pasti preparati

A volte non abbiamo tempo per preparare un pasto veloce, ma il nostro stomaco ci dice che è ora di fare rifornimento. In questi giorni, è bello poter acquistare un pasto preparato nel negozio di alimentari locale.

Grazie all'aumento della consapevolezza della salute fisica e del benessere, i supermercati hanno iniziato a prendere coscienza e a rifornire la sezione dei cibi pronti con alternative salutari.

Quindi, anche se il cibo da asporto può farvi pensare alla pizza, è ora che diate un'altra occhiata al vostro negozio di alimentari!

Ricordate che mangiare fuori può essere costoso, ma quando l'alternativa è un cibo spazzatura altrettanto costoso, sappiate che state facendo un buon uso del vostro denaro. Il vostro corpo vi ringrazierà in seguito.

A volte la vita si mette in mezzo.

Continuate a leggere per i suggerimenti sull'acquisto di cibi già pronti!

Pasti ad alto contenuto proteico: Per quanto possa sembrare allettante un piatto di spaghetti, cercate di evitare la pasta e i sughi zuccherati e optate invece per il petto di pollo e le verdure. I negozi spesso condiscono anche le carni, quindi non preoccupatevi della mancanza di sapore!

Frullati proteici: Se i vostri programmi vi terranno in viaggio per un po' di tempo, cercate un frullato proteico che potete preparare in viaggio o che sia preconfezionato.

Molti negozi di alimenti naturali producono frullati proteici in proprio e li tengono nella sezione dei cibi pronti. Questi frullati non solo sono nutrienti, ma sono anche molto gustosi.

Spuntini preparati: Avevate intenzione di preparare gli spuntini per la settimana, ma c'è stato un imprevisto, e ora che fate? Siete bloccati al distributore automatico di barrette zuccherate? Non

così in fretta! Prendete un

Qualche minuto e fate un salto nel vostro negozio di alimentari, dove troverete sicuramente molti snack sani e preconfezionati, come noci, formaggio filante e bocconcini proteici!

Suggerimento n. 8: Sacchetti con chiusura a zip

Grazie ai sacchetti Zip-Lock non ci sono più scuse per non portare con sé uno spuntino sano e programmato in anticipo. Non solo sono disponibili in varie dimensioni, ma molti di essi consentono di scrivere sull'esterno della confezione, rendendo ancora più facile la preparazione dei pasti!

Quando fate scorta di buon cibo al supermercato, assicuratevi di passare nella sezione che contiene fogli e involucri di plastica. Troverete un'ampia scelta di sacchetti Zip-Lock, perfetti per porzionare i vostri spuntini!

Con questi prodotti a portata di mano, sia al lavoro che a casa, potrete dire addio ai sacchetti di patatine e dare il benvenuto a spuntini sani e porzionati. Sono facili da impilare nella credenza, si adattano bene a un cestino per il pranzo e possono anche essere

messi in borsa.

Prendete in considerazione l'idea di imbustare arachidi, anacardi, barrette di muesli fatte in casa, biscotti proteici e altri snack sani e gustosi. E non dimenticate di cercare nuove idee e ricette online.

Persone di tutto il mondo caricano quotidianamente le loro versioni di snack salutari.

Siete ecologici? Non preoccupatevi, aziende come Clear Bags producono sacchetti per sandwich eco-compatibili. E se volete qualcosa di più semplice per il vostro portafoglio, su Amazon si possono trovare sacchetti con zip riutilizzabili.

Suggerimento n. 9: una sana dose di pro-biotici

La salute dell'intestino è importante quanto la salute fisica. Nei cibi che mangiamo assumiamo batteri buoni e cattivi ed è importante mantenere l'equilibrio.

Uno degli effetti collaterali dell'accumulo di batteri cattivi è la gastroenterite. Questa può causare nausea, vomito, diarrea e, in casi estremi, il ricovero in ospedale per disidratazione. I probiotici possono curare e prevenire questa spiacevole infezione.

Oggi esistono anche molti modi per assumere i probiotici.

La forma più comune è lo yogurt. Molte persone scelgono questa opzione per assumere la loro dose giornaliera di probiotici per il gusto e perché è considerata uno spuntino sano.

Se però non vi piacciono il gusto e la consistenza dello yogurt, potete scegliere un integratore. Sul mercato ci sono molte marche diverse tra cui scegliere.

Oltre agli yogurt e ai probiotici in capsule, ora esistono anche versioni liquide. Controllate la vostra drogheria o il negozio di alimenti naturali e vedete quali bevande probiotiche propongono.

Qualunque sia il metodo scelto, il risultato finale sarà un intestino sano e pieno di batteri buoni!

Suggerimento n. 10: Cardio giornaliero

La ricerca è stata condotta e i risultati sono noti da tempo: l'allenamento cardiovascolare è indispensabile per una vita lunga e sana.

Che si tratti di una passeggiata quotidiana o di una corsa intensa sul tapis roulant, i benefici di un aumento della frequenza cardiaca sono molteplici!

Allenare il cuore con l'esercizio cardiovascolare rende il suo battito ancora più forte. Quando il cuore è forte, non deve lavorare così duramente per pompare, aggiungendo anni al vostro portafoglio.

Mantenendolo in perfetta forma, contribuisce a ridurre le probabilità di malattie cardiache e diabete. Entrambi sono

pericolosi per la vita e troppo comuni nella nostra società.

Impegnandosi in un allenamento cardio quotidiano, piccolo o grande che sia, si possono ridurre le probabilità di contrarre queste e molte altre malattie. Si tratta di un piccolo cambiamento con un impatto grande e duraturo!

Prendete in considerazione l'idea di fare una sessione di cardio di trenta minuti al giorno, oppure di farne diverse che arrivino a trenta minuti.

Naturalmente, consultate prima il vostro medico per assicurarvi di essere abbastanza in salute da poter affrontare questa quantità di esercizio. E non dimenticate i giorni di riposo. Anche se avete in mente un obiettivo, dovete dare al vostro corpo il tempo di ringiovanire e guarire.

Risorse

Ecco i link ad alcune risorse che ritengo possano aiutarvi:

Consigli per uno stile di vita sano

>> <https://www.eatthis.com/personal-trainer-tips/>

Eat Questo è un ottimo sito web che mostra come sia facile apportare piccoli cambiamenti.

Trucchi alimentari

>> <https://www.onemedical.com/blog/eat-well/12-nutritional-hack>

One Medical sa che le persone amano godersi ciò che mangiano e questo è un ottimo sito per mantenere la rotta.

Suggerimenti per la nutrizione

<https://www.healthline.com/nutrition/27-health-and-nutrition-suggerimenti#sezione6>

Health Line è un sito web che offre molti consigli per mantenere la vostra alimentazione al top.