



Toate persoanele care isi propun sa slabeasca ar prefera sa scape de kilogramele in plus intr-o perioada cat mai scurta de timp. Este important sa fiti motivat si sa va adaptati stilul de viata in asa fel incat programul dumneavoastra de slabit sa fie cat mai eficient. In mod evident, pentru obtinerea rezultatelor dorite, o cura de slabire trebuie asociata cu activitatea fizica constanta. Care sunt cele patru reguli de aur pe care trebuie sa le urmati daca vreti sa slabiti mai repede?

1. Consumati multe fibre Mancati cel putin 20 de grame de fibre pe zi, obtinute din cereale integrale, fructe si legume. Fructele mentin senzatia de satietate pentru o perioada mai lunga de timp.

2. Importanta vitaminei D

Incercati sa va asigurati trei portii de alimente bogate in vitamina D si in calciu pentru intarirea oaselor, dar si pentru grabirea procesului de slabit. Aceste substante nutritive se regasesc, de multe ori, in aceleasi produse alimentare, in special in produsele lactate.

3. Nu uitati de grasimi

Asigurati-va ca mancati de trei ori pe zi patru portii de grasimi bune. Acestea includ acizi monosaturati grasi si acizii grasi omega-3, regasiti in nuci, avocado, peste.

4. Asigurati-va necesarul de proteine

Stabiliti ca obiectiv consumul a trei portii de proteine slabe (peste, carne alba de pui si curcan sau carne de vita) pe zi. Proteinele sunt esentiale si ajuta la mentinerea senzatiei de satietate pentru o perioada mai lunga de timp.

Sursa: Prevention

A.C.

SURSA: Medlive.hotnews.ro