

RAPORT SPECIAL

PDF



Femeile pot să slăbească

17 trucuri și sfaturi
de la dr. Oz

 Sănătatea
Femeilor.ro



RAPORT SPECIAL

Femeile pot sa slabeasca sanatos - 17 Trucuri si Sfaturi de la Doctor Oz –

Recomandat de www.sanatateafemeilor.ro

Lucrare realizat de Divizia Human Media a grupului RENTROP & STRATON – Informații specializate în colaborare cu FOKUS DIGITAL SERVICES SRL

Tehnoredactarea și conținutul sunt realizate de colectivul RENTROP & STRATON

Manager Proiect: Razvan Tanase
Președinte: George Straton
Director General: Octavian Breban
Director Creație-Producție: Cristina Straton

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă, arhivată sau transmisă sub nicio formă și prin niciun fel de mijloace, mecanice sau electronice, fotocopiere, înregistrare audio sau video, fără permisiunea în scris din partea editorului. Autorii sau editorii nu sunt responsabili pentru nicio pierdere provocată vreunei persoane fizice sau juridice care acționează sau se abține de la acțiuni ca urmare a citirii materialelor publicate în această lucrare.

Sursa foto copertă : AdobeStock

Contact: contact@sanatateafemeilor.ro



Femeile pot sa slabeasca sanatos

- 17 Trucuri si Sfaturi de la Doctor Oz –

“Arme” aromatate in lupta cu greutatea

O masa cu putine calorii nu trebuie sa insemne o masa plictisitoare si neatractiva. Sunt anumite ingrediente care pot oferi atat gust, cat si beneficii in ceea ce priveste scaderea greutatii. Imbunatatesti-ti metabolismul si redu pofta de mancare introducand in dieta aceste ingredient aromatate care te ajuta sa scazi in greutate.



Otetul incetineste absorbtia de carbohidrati si previne cresterea subita a glucozei in sange. De asemenea, incetineste viteza mancarii spre stomac, pastrandu-te satul pentru mai mult timp. Adauga coaja rasa de la citrice sau otet de rosii uscate peste paste sau cartofi.

Ardeii iuti contin capsaicina (alcaloid care se gaseste in diferite specii de ardei iute), un compus care imprima gustul iute, arzator al ardeiului. Capsaicina scade pofta de mancare si creste temperatura corpului, ceea ce ajuta la cresterea metabolismului. Adauga putin sos chili peste omlete sau burgeri.

De asemenea, scortisoara ajuta ca mancarea sa se deplaseze mai incet spre stomac si scade nivelul zaharului din sange. Poti adauga acest condiment in fulgii de ovaz, tocane sau chiar in cafea.

Cand sa mananci ca sa pierzi kilograme



În timp ce mulți cred că *suntem ce mâncăm*, adevărul este că *suntem când mâncăm*. S-a dovedit că soluția pentru a pierde în greutate nu se referă doar la ce mâncăm și la calculul caloriilor, dar mai ales la momentul în care luăm mesele. Crezi că știi când ar trebui să mănânci micul dejun, prânzul și cina? Citește sfaturile

următoare ca să te asiguri că eforturile tale de a pierde kilograme vor fi răsplătite.

Micul dejun

Cel mai bun moment în care să mănânci micul dejun este la 12 ore după ce ai luat cina, deoarece corpul are nevoie de o pauză între mese pentru a funcționa eficient. O pauză de 12 ore între cina și mic dejun (în condițiile în care nu ai mâncat foarte târziu și ai dormit atât cât se recomandă) te va ajuta să îți reduci consumul de calorii și să îți îmbunătățești metabolismul.

Prânzul

Experții recomandă să mănânci majoritatea caloriilor mai devreme pe parcursul unei zile, atunci când corpul este cel mai activ; s-a demonstrat un efect pozitiv asupra factorilor de risc precum boli de inimă și diabet.

Gustarea

Cel mai bun moment în care să iei o gustare este ora 16:00, fiind fix la mijloc între prânz și



cina. Cele mai bune alegeri in materie de gustari sunt cele care au un continut crescut de apa, fibre, proteine si grasimi sanatoase.

Cina

Conform unui studiu despre somn, cei mai multi oameni sunt in pat la ora 23:00. Luand acest lucru in considerare, este recomandat ca cina sa fie luata pana la ora 20:00, ca sa poti digera mancarea pana in momentul in care adormi.

Un plan pentru scaderea rapida a burtii

Sa ridice mana cei care vor un abdomen plat. Ok, toata lumea mainile jos. Planul urmator te va ajuta sa arzi grasimile de pe burta si sa scapi de ea pentru totdeauna. Tot ce trebuie sa faci este sa urmezi acesti trei pasi simpli:

Foloseste ingrediente care nu te baloneaza

Ce poti sa faci:



Asigura-te ca incluzi in dieta o multime de fructe si legume, in special cele care ajuta la reducerea balonarii precum dovleacul, iaurtul si ananasul.

Arde grasimile viscerale

Corpul are diferite tipuri de grasimi si unele sunt mai periculoase decat altele. Grasimile subcutanate sunt acele grasimi moi, catifelate pe care le poti vedea si simti atunci cand apesi cu degetul pe burta. Grasimile viscerale sunt mai periculoase si pot fi gasite mult mai adanc de suprafata pielii, de cele mai multe ori inconjurand organele. Grasimile visceral ascunse pot fi motivul pentru care nu poti da jos grasimea de pe burta. Este un tip de grasime activa biologic, e ca o fabrica ce ne tine grasi si contribuie la o multime de probleme de sanatate. Cand mananci fast food sau mancare

nesanatoasa care contine zahar si arome artificial nu faci altceva decat sa alimentezi crearea acestei grasimi periculoase.

Ce poti sa faci:

Lupta impotriva grasimii renuntand la mancarea nesanoasa si folosind condimente care stabilizeaza zaharurile in sange la fiecare masa. Consuma o jumatate de lingurita din una dintre urmatoarele condimente la fiecare masa: scortisoara, cuiisoare, oregano, ardei iute sau turmeric. Foloseste scortisoara si cuiisoarele la micul dejun adaugandu-le in cafea sau fulgi de ovaz, iar pe cele mai aromate foloseste-le in salate, sandvisuri si feluri principale pe parcursul unei zile. Astfel vei putea scapa de grasimile de pe burta.



Bea limonada din ceai verde

Antioxidantii din ceai verde ajuta la cresterea ratei metabolice si crearea unei mase musculare fara grasimi. Desi ceaiul verde este o bautura sanatoasa, antioxidantii se pierd partial atunci cand ajung in corp, asa ca vei pierde aceste beneficii atunci cand ceaiul este fiert in acest proces. Adaugand suc de lamaie ceaiului verde iti ajuti corpul sa castige de 6 ori mai multi antioxidanti din ceaiul verde, astfel folosindu-si puterea de a topi grasimile de pe burta.

6 ingrediente cu putine calorii pe care uiti sa le folosesti

Daca vrei sa slabesti, sa te mentii sanatos sau pur si simplu sa dai un gust mai bun mancarii, ingredientele urmatoare pot deveni noii tai prieteni in bucatarie. Iata cele mai bune alegeri, dar si cateva ingrediente pe care iti recomandam sa le folosesti prin rotatie. Nu numai ca sunt slabe in calorii, dar sunt si versatile, asa ca poti gasi diferite feluri de mancare cu ele.

Salsa

Salsa are o aroma deosebita si doar 5-10 calorii la doua linguri. Poti folosi salsa atunci cand pregatesti taco, ca un dressing pentru salata sau sa o adaugi pentru mancarurile gatite la cuptor. Poti de asemenea sa folosesti salsa chiar si peste oua dimineata sau ca alternativa pentru maioneza la salata de ton.

Salata de broccoli

Salata de broccoli o poti alatura oricarui fel de mancare si are doar 25 calorii per portie. Poti face salata de pui sau poti inlocui pastele cu ea.



Lamaile

Daca vrei sa adaugi savoare si proaspetime si sa nu ai grija caloriilor, lamaile sunt cheia. Sunt extrem de versatile: le poti taia felii si adauga in apa pentru un gust racoritor, le poti stoarce peste calamari, poti pune felii subtiri peste mancarurile de pui sau poti completa cu ele orice reteta cu somon.



Kale

Plina de vitamine si slaba in calorii, kale este un ingredient foarte sanatos pe care il poti folosi in diferite moduri. O poti taia in bucati mici pentru a o adauga la burrito, o poti fierbe si servi langa pui sau peste, sau poti face salata Caesar cu ea. Daca esti curajos, poti adauga kale in smoothie, ca o

alternativa la spanac.

Conopida

Iubesti pilaful, risotto sau orezul gatit? Pe cat de delicioase sunt, pe atat de multi carbohidrati si calorii contin. Foloseste conopida, un superstar al legumelor, are putine calorii, este bogata in fibre si poti inlocui cu usurinta orezul cu ea. Tot ce trebuie sa faci este sa o dai prin razatoare, adaugi usturoi, ceapa, cateva mirodenii si o bagi la cuptor pana cand ingredientele si aromele se amesteca.

Ovazul

Cei mai multi asociem ovazul cu micul dejun, insa este atat de sanatos si versatil, incat il poti folosi la fel de bine si la pranz si cina. Fiind plin de fibre si minerale (si nu contine gluten), il poti adauga la diferite feluri de



mancare. Poti inlocui macaroanele cu ovaz si il poti gati cu branza, sau poti schimba orezul si pastele pe ovaz atunci cand vrei sa faci risotto. Daca ai pofta de desert, poti gati un crumble de mar cu ovaz. Vei scapa de calorii si te vei simti satul si satisfacut!

7 mancaruri “sanatoase” care iti ruineaza dieta

Salatele si smoothiurile par sa fi o alegere inteligenta de mancare atunci cand esti pe fuga, insa vei fi surprins sa afli ca sunt pline de calorii, zahar, carbohidrati si sare.

1. Supele

Supele sunt cremoase si delicioase mai ales in zilele racoroase, dar nu toate supele sunt facute la fel. Baza supei poate sa te ajute sau sa iti ruineze dieta. “O supa cremoasa va contine mult mai multe calorii si grasimi”, spune Alin. De fapt, un bol de noodles de pui contine in jur de 100 calorii, in timp ce unul de broccoli cu cheddar are aproape 250.

Cand mananci supa, alege-le pe cele bazate pe bullion si legume sau noodles cu pui sau supe de rosii necremoase. Daca esti nevoit sa mananci supe la cutie, alege unele slabe in grasimi si care contin cat mai putin sodiu.

2. Salatele

Salatele, in functie de ingredientele din care sunt facute, poti fi alegeri sanatoase. Dar specialistii in diete avertizeaza: iti pot sabota obiectivul de a pierde in greutate daca sunt pline de toppinguri grase precum branza, sunca, dressinguri cremoase si crutoane.

“La anumite restaurant fast food, salatele pot avea 30 grame de grasimi si 500 calorii, in timp ce un cheeseburger cu o portie medie de cartofi prajiti are 28 grame de grasimi si 630 calorii, deci nu e o diferenta chiar asa de mare intre ele”, spune Alin.

Asigura-te ca alegi o salata sanatoasa cerand dressingul separat, iar daca vrei si carne, alege varianta la gratar si nu prajita. Aadauga foarte putin sau deloc sunca sau branza. Pentru o senzatie crocanta si fara calorii, poti taia cateva migdale sau sfarma cateva chips de tortilla peste salata. Nu uita de cereale integrale precum quinoa, bulgur (amestec de boabe de grau macinate mare) sau orz.

Cat despre dressinguri, alege-le pe cele bazate pe ulei de masline si otet, si nu pe cele cremoase si bazate pe maioneza. Salsa proaspata e o optiune foarte buna. Daca nu poti renunta la dressingul cremos in salata, imparte-o in doua: folosesti dressingul cu grasimi pe o portie, iar pe cealalta dressingul sanatos.



3. Smoothiuri

Siropurile pe baza de zahar si proteinele procesate pot adauga pana la 1000 calorii smoothiurilor pe care le gasim in lanturile fast food.

E mai bine sa iti faci propriul smoothie acasa, sau daca il comanzi macar alege tu ingredientele din care ti-l prepara. Daca esti incepator intr-ale smoothiurilor, iata cat de mult trebuie sa adaugi din fiecare ingredient: o masura la doua masuri de lichid, pana la 2 cesti de verdeturi, pana la 3 cesti de fructe, plus o lingura de unt de nuci sau pudra de proteine.

Foloseste laptele daca vrei un smoothie sanatos – lapte de cocos neindulcit, lapte de migdale sau lapte degresat, in loc de sucul de fructe. Apoi adauga fructe precum capsune, banane sau fructe de padure si proteine precum iaurt grecesc, unt din nuci, seminte de chia sau pudra de proteine (zer, soia sau optiuni pe baza de plante sunt cele mai bune). Pentru un plus de vitamine, poti adauga spanac, kale sau telina. Extra, pentru a-l aroma, te poti juca cu mirodenii ca scortisoara, nucsoara sau extractul de vanilie.



4. Granola

În funcție de ingredientele din care e făcută, granola poate fi foarte bogată în calorii, grăsimi și zahăruri, spune Alin. Cele mai multe tipuri de granola sunt făcute din ovăz, nuci, semințe și fructe uscate – toate fiind ingrediente bogate în nutrienți – dar fulgii de ciocolată și siropurile pe bază de zahăr pot

adauga calorii serioase variantelor pe care le găsești în magazine.

Caută variantele de granola din ovăz integral, nuci nesarate și fructe neîndulcite. Adaugă-o la iaurt grecesc, apoi pune peste ea câteva fructe de pădure. Pasionat de batoanele granola? Încearcă mai degrabă opțiuni pe bază de nuci sau fructe decât cele pe bază de cereale. Poți face batoane de granola și acasă, e foarte simplu: ingrediente precum fructe de pădure neîndulcite, fulgi de ovăz, migdale nesarate, sirop natural de artar, semințe de in și unt de arahide pot fi combinate și coapte. O să iasă o gustare delicioasă!

5. Fructele uscate

Te poți gândi că tot ce e făcut din fructe e bun pentru tine, dar nu e chiar așa. Anumite fructe uscate cum sunt caisele sunt pline de calorii, în special din zahăruri, spune Alin. Chiar dacă au antioxidanți și fibre, vitaminele pot dispărea foarte ușor în timpul procesului de deshidratare.

Adaugă fructe uscate (de exemplu mere sau afine) în salate decât să le mănânci separat. Iar atunci când le mănânci pur și simplu, combină-le cu o brânză slabă sau cu un amestec de nuci ca să te simți satul mai mult timp. Când cumperi fructe uscate de la magazin, alege-le pe cele fără zahăr adăugat sau alte ingrediente (singurul ingredient ar trebui să fie fructul în sine).

6. Sucurile de fructe

Sucul natural de fructe îți poate furniza necesarul de vitamine și minerale pe care îl găsești în fructul întreg, atâta timp cât îți controlezi porțiile. “Cea mai mare problemă a sucurilor de fructe este că cei mai mulți oameni folosesc mai multe fructe decât Portia recomandată”, spune Alin.

Vrei un suc de mere? Mai degrabă mănâncă un măr întreg. “Vei obține mult mai multe fibre mâncând fructul întreg decât dacă îl storci pentru suc”, spune Alin. Când totuși alegi să faci suc,

optează pentru unul 100% natural, fără zahăr adăugat sau versiuni care promit calorii putine. Doza recomandată este nu mai mult de un pahar pe zi.

7. Covrigeii

Cu mulți ani în urmă, covrigeii erau o gustare bună pentru momentele când erai pe fugă, însă în ziua de azi trebuie să fii atent când vine vorba de aceste gustări sărate.

“Oamenii au început să se uite la consumul de carbohidrați din ce în ce mai mult față de cum o făceau în trecut”, spune Alin. “Acum 10-15 ani se vorbea despre reducerea consumului de grăsimi, de aceea ne-am întors privirea spre covrigi sau chips de cartofi”.

Însă nu te gândi că poți mânca oricât doar pentru că sunt săraci în grăsimi. Este recomandat să îți controlezi pe cât posibil porția de astfel de gustări.

Chiar dacă covrigii sunt o gustare mai sănătoasă decât chipsurile uleioase de cartofi, fii totuși atent la măsura: 16 covrigei înseamnă o porție. Și nu îi consuma pe cei cu arome precum mustar cu miere, gratar, pentru că au o gramada de zahăr și sodiu.

Nu înseamnă că nu trebuie să mai manânci deloc aceste mâncăruri, însă e bine să citești etichetele și să te educi în privința porției recomandate, calculului caloriilor și conținutului de grăsimi și să știi cum să le incluzi în dieta ta. “De exemplu, mulți oameni aleg laptele de migdale, însă ce nu știu e că acesta conține între 30 și 100 calorii per porție”, spune Alin.

5 Beneficii ale sucului de grapefruit



Dintre toate sucurile naturale din magazine, cel de grapefruit este de cele mai multe ori trecut cu vederea din cauza gustului lui amar. În orice caz, beneficiile pe care acest citric le aduce sănătății bate toate punctele contra, făcând din sucul de grapefruit un ingredient excelent al unei diete sănătoase. Doar să te asiguri că îți prepari

singur sucul de fructe pentru a castiga toate vitaminele si nutrientii si nu zaharurile adaugate care se gasesc in varietatile din magazine.

Putine calorii

Daca esti in cautare de o bautura racoritoare care sa nu contina tone de calorii, poti sa sari peste smooth-iuri si milkshake-uri si sa te indrepti direct spre sucul facut dintr-un grapefruit mediu. Pentru aproximativ 70 calorii vei primi o portie generoasa de vitamina C si vitamina A.

Imunitate

Un grapefruit mediu are in jur de 128% din doza recomandata de vitamina C (calcul realizat pe baza unei diete de 2000 calorii). Band suc de grapefruit, iti poti ajuta sistemul imunitar si te poti feri de raceli si alte boli care apar atunci cand sistemul imunitar este slabit.

Colesterol

Pectina din grapefruit poate ajuta la scaderea colesterolului daca incluzi acest suc in dieta ta. Anumite studii au aratat ca pectina folosita regulat a ajutat la scaderea colesterolului "rau", desi este la fel de important sa mentii o dieta sanatoasa. Din moment ce pectina nu este prezenta in suc, ci provine de la seminte si membrane, poti manca intregul fruct pe langa a-l stoarce pentru un efect complet.

Calm

Aromele de citrice sunt cunoscute ca fiind revigorante si benefice pentru reducerea stresului. Daca te simti agitat sau obosit, incearca sa inspiri toata aroma grapefruitului pe masura ce il storci pentru suc. Vei fi surprins cat de fresh si fericit te vei simti dupa asta.



Hidratare

Stiai ca grapefruitul este facut aproape in totalitate din apa? Daca te simti dehidratat, un pahar de suc de grapefruit este cea mai buna alegere. La fel ca pepenele si castravetii, acest fruct este cu atat mai bun intr-o zi de vara cand pierzi o gramada de apa prin transpiratie.

9 alternative sanatoase pentru junk food

E ora 3 dupa amiaza si ai da orice sa deschizi punga tentanta cu cartofi chips sau de-abia ai terminat cina si ti-ar face cu ochiul doua cupe de inghetata cremoasa. Renunta la astfel de pofte si rasfata-ti papilele gustative cu urmatoarele gustari sanatoase.



Ti-e pofta de cartofi chips? Incearca chips din spanac

E usor sa te entuziasmezi cand vezi prajeli. Sari pentru cartofii chips uleiosi si incearca gustari din legume sub forma de felii subtiri, crocante. Poti face foarte usor chips din spanac, la care poti adauga un mix de condimente.

Ai pofta de prajituri? Incearca cheesecake cu iaurt grecesc

La desert te poti bucura de un cheesecake facut dintr-un mix din iaurt grecesc simplu si crema de branza degresata. Foloseste miere in loc de zaharul alb granulat pentru a adauga dulceața fiecărei felii.



Ai vrea un milkshake? Incearca un smoothie de avocado

Acizii grasi nesaturati din avocado sunt foarte buni pentru inima, dar te ajuta si sa scazi in greutate. Daca esti cautare de un mic dejun cremos sau o gustare pentru dupa amiaza, poti face un smoothie din avocado.

Ti-e pofta de cartofi prajiti? Incearca si alte legume

Desi cartofii au fost pentru mult timp superstar, e timpul sa aducem in lumina reflectoarelor si alte legume precum morcovii, telina, jicama sau zucchini care sunt la fel de gustosi.

In cautarea unui desert rece? Incearca strugurii inghetati

Strugurii inghetati sunt irezistibili si e nevoie de doar trei ingrediente: struguri albi, iaurt grecesc si fistic pisat. Amesteca-le si lasa-le la congelator pentru o noapte. O sa-ti placa!

Poftesti la ceva condimentat? Incearca seminte de floarea soarelui condimentate

Iti plac mancarurile condimentate? Presara mirodenii cum ar fi ardeiul iute si paprika pe nucile preferate sau incearca seminte din floarea soarelui prajite usor si condimentate. Folosind condiment natural in loc de sosuri cumparate de la supermarket vei reusi sa eviti excesul de sodium si conservant, obtinand o mai mare valoare nutritiva.



Ceva aromat? Incearca migdalele condimentate

Potoleste-ti pofta de ceva aromat cu migdale peste care adaugi rozmarin, usturoi si putina sare de mare. Pot fi un bun inceput pentru o petrecere sau o optiune potrivita pentru o gustare cand esti pe drum.

Ai pofta de ceva crocant? Incearca batoanele din granola

Batoanele din granola nu trebuie sa fie pline de conservanti si aditivi. Pregateste-ti singur batoanele folosind fructele uscate care iti plac cel mai mult si un unt de nuci. In plus, nu e nevoie de cuptor – pur si simplu lasa-le la temperatura camerei sau ingheta-le putin pentru o extra senzatie de crocant.



6 modalitati prin care iti poti imbunatati sanatatea inimii si a creierului

Cu adevarat esti ceea ce mananci

Fara exceptie, creierul bate in retragere pe masura ce imbatranim, insa un studiu recent a descoperit ca persoanele cu varsta trecuta de 70 ani care tin o dieta de tip mediteranean pierd mai putina masa a creierului decat persoanele care consuma o dieta specifica tarii in care s-au nascut. Studii precedente au legat acelasi tip de dieta de un risc redus al imbolnavirii inimii, atacurilor cerebrale si anumite tipuri de cancer.

Asa ca asigura-te sa pui in cos ulei de masline, nuci, legume si salate proaspete data viitoare cand mergi la supermarket.

Fa miscare!

Beneficiile sportului pentru o inima sanatoasa sunt numeroase si evidente; reduci riscul aparitiei bolilor de inima, al atacurilor cerebrale, si de asemenea iti scazi nivelul tensiunii arteriale. Stiai ca exercitiile fizice aduc de asemenea



beneficii pentru sanatatea creierului? Cercetatorii au aratat ca antrenamentele de aerobic facute regulat, acelea care te fac sa transpiri si iti simti inima cum bate mai tare, par sa dezvolte o anumita zona din creier responsabila de memoria verbala si de capacitatea de invatare.

Asa ca data viitoare cand iesi, nu mai lua liftul, alege scarile.

Ia-ti doza de sanatate de la prieteni!

Studiile arata ca activitatile sociale ajuta la crearea noilor celule in creier si sprijina repararea creierului. Teoria imbatranirii sanatos de tipul “foloseste sau pierzi” sugereaza ca exercitiile mentale asociate cu viata sociala activa pot ajuta la mentinerea memoriei, dar si al unui ritm cardiac bun.

In loc sa ii scrii prietenului tau, mai bine suna-l si vorbeste cu el. Vei ajunge sa iti antrenezi abilitatile mentale precum atentia, ascultarea, gasirea argumentelor, limbajul si memoria.



Nu sta pe ganduri, mediteaza!

Tot studiile arata rezultate promitatoare in privinta impactului meditatiei asupra tensiunii arteriale, venind de asemenea cu beneficii pentru partea creierului responsabila de procesarea mai rapida a informatiei.

De ce conteaza somnul

Problemele legate de somn, in special lipsa somnului, pot influenta riscul tuturor bolilor cardiovasculare. Este un mit cum ca adultii au nevoie de mai putin somn pe masura ce inaintea in varsta. Este un lucru cert ca un creier mai sanatos si o stare fizica mai buna la persoanele mai in varsta sunt strans legate de media de sapte – opt ore de somn in 24 ore.

Asigura-te ca te trezesti la aceeasi ora in fiecare zi a saptamanii, expune-te la lumina zilei pentru a-ti seta bioritmul si evita vizita la tonomatul cu cafea dupa pranz.



Grasimi sanatoase

Acizii grasi antioxidanti omega 3 iti protejeaza inima si o apara de radicali liberi, fortificand de asemenea

sanatatea creierului si capacitatea de memorare. Omega 3 se gaseste in general in peste ca somon, ton, halibut si in uleiuri din diferite nuci si plante. Daca nu esti un fan al pestelui, poti consuma omega 3 sub forma de suplimente.

Vitamina D pe lista de cumparaturi

Cauti un mod natural sa iti imbunatatesti sistemul imunitar? Vitamina D ar putea fi nutrientul care lipseste. Ea joaca un rol crucial in sanatatea oaselor si in mentinerea unui sistem imunitar cat mai bun. Cum ultimele cercetari sugereaza ca vitamina D poate preveni diferite tipuri de cancer si stimula starea de spirit, si-a castigat locul intre nutrientii cei mai importanti pentru corpul nostru. E recomandat sa iei intre 600 si 1000 unitati pe zi. Verifica lista urmatoare pentru a te asigura ca obtii necesarul de vitamina D.



Peste (somon, ton, macrou, sardine)

O cantitate semnificativa de vitamina D este doar unul dintre multele beneficii ale pestelui, pe langa acizii grasi omega 3 pe care ii contine. Pestele gras precum somonul, tonul, macroul si sardinele contin un nivel

ridicat de vitamina D. Daca esti presat de timp, uleiuri din ficat de peste pot fi gasite si sub forma de capsule!

Galbenusul de ou

Galbenusul de ou este un ingredient bogat in nutrienti, continand atat vitamina D, cat si calciu. Acesti doi nutrienti merg perfect impreuna si ajuta la sanatatea oaselor si la imbunatatirea vederii. Unele studii au sugerat ca vitamina D poate scadea riscul dezvoltarii modificarilor patologice si a pierderii vederii.

Laptele si branza

Mama avea dreptate cand spunea sa bea lapte! O cana de lapte contine in general 100 unitati de vitamina D. Laptele este una dintre cele mai bune surse de vitamina D si calciu. O cantitate mai mica de vitamina D se gaseste si in branza. Produsele lactate te vor ajuta sa obtii acesti nutrienti esentiali. Daca ai intoleranta la lactoza, poti incerca diferite tipuri de lapte din soia care contin vitamina D.

Ficat de vita

Gura iti poate da semnale atunci cand ai un nivel scazut de vitamina D; dintii si gingiile sensibile pot fi simptome ale acestei deficiente. Ficatul de vita este o alta sursa buna de vitamina D, care te va ajuta sa iti intaresti sanatatea dentara, dar si functia neuromusculara.



Iaurtul grecesc

Iaurtul grecesc contine multe beneficii specific pierderii in greutate. Studiile realizate de Harvard arata ca oamenii care introduc iaurtul grecesc in dietele slabe in carbohidrati au pierdut mai mult in greutate decat cei care au ales sa nu il consume. Vitamina D in combinatie cu calciul lucreaza la cresterea oxidarii de grasimi, ajutandu-te sa arzi grasimile.

Soarele

Vitamina D te poate ajuta sa ai o stare de spirit buna, dar contribuie si la sprijinirea neurotransmitatorilor de care creierul are nevoie pentru a te mentine fericit. Daca te simti usor deprimat, incerca sa stai la soare 10-15 minute in fiecare zi. Cremele protectoare pot bloca formarea vitaminei D, asa ca incerca sa lasi pielea libera, bineinteles ferindu-te totusi de arsurile solare. Ficatul nostru este capabil sa sintetizeze vitamina D din razele ultraviolete de la soare, fiind cea mai naturala metoda de a obtine vitamina D.



Ciupercile

La fel ca oamenii, ciupercile sunt capabile sa sintetizeze vitamina D cand sunt expuse la lumina zilei. Desi de cele mai multe ori sunt crescute in locuri intunecoase, unele soiuri sunt tratate cu lumina UV pentru a le creste nivelul de vitamina D. O cana de ciuperci Portobello

tratate poate contine in jur de 400 unitati, asa ca incearca sa adaugi ciupercile la urmatoarea masa pentru a-ti creste nivelul de vitamina D in mod 100% natural. In plus, vitamina D poate imbunatati functiile creierului, astfel incat sa ajungi la un nivel optim de performanta.

5 modalitati surprinzatoare de a folosi cartofii dulci

Masti de par

Cartofii dulci ajuta cresterea parului, dau parului stralucire si repara varfurile uscate. Fiind bogati in vitamina A si beta caroten, lupta impotriva matretii si a parului deteriorat.



Masti pentru fata

Cartoful dulce este bogat in collagen, producand agenti ca vitamina C. De asemenea, este bogat si in vitamina A si vitamina E, agenti care lupta impotriva cancerului si care reduc deteriorarea celulelor induse de soare. Aplicand aceasta pasta pe fata te va ajuta sa iti imbunatatesti elasticitatea pielii, facand-o sa arate tanara si fresh tot timpul anului.

Exfoliant pentru picioare

Folosește apa în care ai fiert cartofii dulci pentru o baie a picioarelor, sau mixează cartofi dulci și zahăr brun din care va rezulta o pasta, iar apoi masează-ți talpile picioarelor cu ea. Cartofii dulci îți vor hidrata picioarele, reducând pielea uscată și deteriorată.

Toner

Nu arunca apa în care ai fiert cartofii dulci, poate fi soluția pentru a curăța porii! Această apă poate fi folosită ca un toner, ținută la frigider și aplicată cu un spray pe față proaspăt spălată. Te va ajuta la îndepărtarea pielii moarte și la curățarea corectă a porilor în timp ce îți va păstra tenul tânăr și hidratat.

Tratamente anti-cearcane

Cartofii dulci sunt extrem de bogat în antociani care ajută la reducerea umflăturilor de pe față. Indiferent dacă ai stat o noapte întreagă la birou sau dacă ai studiat până târziu, acest minunat tratament este aici să te ajute. Ia două felii mici de cartof dulce și plasează-le sub ochi pentru a reduce cearcanele și ridurile.



Ghidul spre un unt mai bun

Știm cu toții că untul este delicios, dar este și foarte gras și conține multe calorii. Au apărut în supermarketuri diferite tipuri de unt, diverse alternative gustoase și cremoase la untul clasic. Verifică cele patru tipuri de unt din lista de mai jos și încearcă-le pe pâinea ta preferată – papilele gustative nu vor fi dezamăgite.

Unt cu culturi

Acest unt presupune ca diverse culturi de bacterii vii au fost adaugate in amestec inainte de a fi introduse in unt. Este un stil European de a face unt. Untul care contine aceste culturi este semnificativ mai cremos datorita unui compus cunoscut sub numele de diacetil, care este creat in timpul acestui proces. In magazine vei gasi scris pe eticheta “culturi adaugate”.

Untul de cocos

Asa cum ii spune si numele, untul de cocos este facut din miez de nuca de cocos care este procesata si presata pana cand se formeaza o pasta usor de intins. Este mai degraba asemanator la gust si textura cu untul de arahide, asa ca este perfect sa il folosesti asa cum foloseai untul de arahide – il poti adauga peste fulgi de ovaz, amestecat cu fructe sau intins pe paine.

Margarina

Margarina a fost de foarte multe ori subiectul criticilor, dar de curand au aparut diferite tipuri imbunatatite care contin uleiuri din plante si care au mai putin colesterol.

10 mancaruri pe care un nutritionist nu le mananca niciodata

Cu fiecare zi ce trece apar diverse trenduri in materie de diete. Cu atat de multa informatie in jurul nostru, e greu sa decizi ce ti se potriveste. Daca te intrebi ce sa eviti pentru a fi sanatos si a avea o stare de bine, mananca precum nutritionistii. Am vorbit cu specialistul in nutritie Alin Popescu pentru a afla ce mancare evita cu sfintenie. Iata cele 10 alegeri:

Fructe si suc la cutie

Alin Popescu prefera sa manance fructe proaspete de sezon, evitand fructe conservate sau la borcan si sucuri care in general contin zahar adaugat, sare si conservanti daunatori.

Carne procesata



Carnea procesata si mezelurile precum pastrama de vita, salamul, hot dog-ii si sunca sunt pline de sodiu, nitrati si conservanti. Alin Popescu evita aceste ingrediente si isi supravegheaza consumul de sodium, dorind sa reduca riscul de dezvoltare a bolilor de inima si hipertensiunea. Daca nu poti

renunta nicio zi la sandwichul preferat, schimba mezelurile cu humus, salata cu somon sau piept de pui la cuptor.

Cereale cu adaos de zahar

Copiii lui Alin Popescu iubesc sa manance un bol de cereale dimineata la micul dejun inainte sa plece la scoala, asa ca se asigura ca acestia vor manca cereale care contin cereal integrale si in special pe cele care au mai putin de 5 grame de zahar per portie.

Pachete de cereale instant

Cand vine vorba de cereale, indiferent ca vorbim de fulgi de ovaz instant sau pachete de orez, Alin Popescu prefera sa cumpere separat cerealele. La cina adauga o supa slaba in sodiu sau apa cu usturoi si ierburi. La micul dejun amesteca cerealele cu fructe proaspete, nuci si seminte. Evitand cerealele care contin arome se asigura ca nu consuma prea multi aditivi, zaharuri, sare si alte ingrediente nesanoase.

Semipreparate

Ca vorbim de pizza, burgeri, clatite sau inghetata, Alin Popescu se asigura ca evita orice mancare semipreparata. Daca vrea un burger, cumpara carne de calitate superioara, adauga salata si rosii si evita ketchup si maioneza, optand in schimb pentru mustar. Cat despre chifla, el alege o varietate din grau integral si o salata in loc de cartofi prajiti. Daca comanda pizza, alege multe toppinguri cu legume in loc de carnati sau pepperoni, iar daca mananca inghetata alege un brand care foloseste cel mult 5 ingrediente pentru a se asigura ca e cat mai naturala.

Unt din nuci cu ingrediente adaugate

În timp ce untul din nuci poate fi sănătos dacă e consumat cu moderatie, unele tipuri nu sunt așa de hranitoare cum par. Alin Popescu evita untul din nuci care conține zahăr adăugat, grăsimi și sare.



Batoane energizante

Cele mai multe batoane energizante conțin o multime de aditivi și calorii. Alin Popescu preferă să mănânce un fruct când e pe fugă sau câteva nuci pentru a-și lua doza de proteine și grăsimi sănătoase.

Pui îngrasați artificial

Alin Popescu preferă să își cumpere puii de la ferme despre care știe că vând pui simpli și curăți. Evită puii îndopăți cu soluții saline care îi fac să pară grași, pentru că nu vrea să consume ingrediente care nu sunt naturale.

Bauturi combinate

Când are poftă de un cocktail, evita margarita sau alte tipuri de bauturi combinate care conțin o multime de zahăr adăugat. Dacă îți dorești o bautură, dar nu vrei să îți influențezi negativ obiceiurile sănătoase, poți încerca vodka cu apă carbogazoasă și un strop pe lime sau un cocktail cu tequila fără mixul de margarita, fiind răcoritor și scăzut în calorii.

Iaurturi îndulcite artificial

Când vine vorba de iaurt, Alin Popescu cumpără iaurt grecesc simplu cu 2% grăsime sau orice alt iaurt care conține 11-13 grame de zahăr per porție și care nu are niciun fel



de îndulcitor artificial sau aditivi. Unele branduri de iaurt au atât de multe ingrediente de îndulcire încât pot fi încadrate cu ușurință mai degrabă la deserturi decât la gustări sănătoase de mic dejun. Pentru a păstra iaurtul hrănitor, rămâi la varianta simplă la care poți adăuga diferite toppinguri.

5 mâncăruri pe care le găsești în supermarket și pe care bucatarii le iubesc

Te-ai gândit vreodată ce cumperi bucatarii când merg la supermarket? Am obținut câteva informații de la ei referitor la ce le place să cumpere. Învăță de la ei cum să te misti printre rafturi ca un profesionist cu următoarea listă de cinci ingrediente delicioase și versatile.

Pulpe de pui

Majoritatea oamenilor caută pieptul de pui plecând de la premisa greșită că este partea cea mai sănătoasă din pui. De fapt, pulpele de pui sunt o alegere mai bună – nu se usucă așa de repede, sunt mai fragede și au un gust foarte bun. De fapt, sunt și mai ieftine.

Noodles din făina de hrisca

Realizate din făina de hrisca, acești noodles sunt comparați adesea cu spaghetele datorită texturii lor, dar și pentru că au un gust cremos și foarte bun. Datorită făinei de hrisca, conțin mai multe fibre, proteine și mai puține calorii decât cei obișnuiți. Un alt aspect extraordinar al noodles este că se pot include în atâtea feluri de mâncare, în special mese care conțin pește, tofu și supă de legume.

Murături

De la murăturile clasice până la ardei, morcovi și chiar măsline, aceste gustări sărate au zero grăsimi și gust arome fabuloase. Le poți mânca pur și simplu ca aperitiv sau le poți tăia și arunca în mâncarea ta preferată pentru un gust mai bun instantaneu. Asigură-te că bei multă apă după această gustare foarte sărată!



Sfecla elvetiana

Are un gust foarte asemanator cu kale sau spanacul si o poti alege cand vrei putina varietate. Tot ce trebuie sa faci este sa-l arunci in tigaie cu un pic de crema de caju sau lapte de cocos si sa-l lasi sa absoarba aceste arome pentru cateva minute. Rezultatul final va avea gust de nuca, va fi

crocant si va contine o multime de vitamine si minerale perfecte pentru tine.

Pesmetul Panko

Acest stil japonez de pesmet presupune fulgi mai mari, avand un aspect aerisit si o textura delicata, deci este perfect pentru mancarea gatita sau prajita usor. Absoarbe mai putin ulei decat pesmetul clasic, asa ca il poti folosi si la cina. Puteti adauga pesmetul panko la aripioare de pui, creveti sau cartofi prajiti.



5 mancaruri sanatoase pe care le poti face la blender

Daca vrei sa profiti la maxim de blenderul tau, incearca sa iti largesti orizonturile, nu ramane fixat la aceleasi vechi smoothiuri. Blenderul te poate ajuta la mult mai multe retete: de la super si sosuri sau inghetata, posibilitatile sunt nelimitate.

Gustare din briose cu banane

O astfel de gustare sanatoasa si delicioasa este foarte usor de facut in blender. Tot ce trebuie sa faci e sa amesteci ingrediente ca fulgi de ovaz, banane, oua, iaurt grecesc, extract de vanilie si un indulcitor pe care il folosesti in general la smoothiuri. Odata ce aluatul este fin, nu are cocoloase si este uniform amestecat, iei continutul si il torni in forme de briosa si il coci pentru 10 minute.

Bucura-te de o supa usor de facut

Un mod usor de a-ti lua doza zilnica de legume este supa. Iarna, cand salatele nu mai sunt asa atractive, pune la blender legumele tale preferate si continua sa le amesteci pana cand supa ajunge la textura pe care o preferi.

Inghetata magica

Folosind un singur ingredient, poti face o inghetata magica cu ajutorul blenderului si in plus, sa nu te simti vinovat atunci cand o mananci. Pur si simplu taie, congeleaza si apoi pune in blender o banana intreaga. Peste ea poti adauga toppinguri ca fulgi de ciocolata, fulgi de cocos sau fructe proaspete pentru un efect complet.

Sosuri facute in casa

Desi gasesti foarte multe variante in magazine, ia totusi in considerare sosurile facute de tine in casa. Ca ne place sau nu, acasa vei avea un rezultat mai proaspat, mai aromat si mai bun la gust. Ca sa nu mai mentionam ca atunci cand iti faci sosul acasa elimini zaharul nedorit, conservantii si sodiul care poate transforma un ingredient simplu si aparent sanatos intr-un cosmar. Tot ce trebuie sa faci e sa pui in blender rosii proaspete cu usturoi, ceapa, ulei de masline, oregano si piper. E atat de simplu!

Spune DA negreselor facute in blender

In loc sa le cumperi din supermarket, tine caloriile si grasimile sub control si fa-le chiar tu acasa cu ajutorul blenderului. Vei avea nevoie de unt de nuci, cateva banane mari, fulgi de ciocolata, pudra de cacao, vanilie, faina de nuci (sau alt tip de faina sanatoasa) si praf de copt. Poti personaliza cum doresti lista de



ingrediente. Dupa ce le-ai amestecat in blender, le poti baga la cuptor pentru aproximativ jumatate de ora.

Planul prin care sa scapi de dependenta de zahar (in doar 14 zile!)

In dieta se pot ascunde zaharuri despre care nu stii ca le mananci. De fapt, o persoana consuma in medie 22 lingurite de zahar pe zi, ceea ce inseamna de patru ori mai mult decat este recomandat de experti. Acest plan pentru 14 zile te va ajuta sa iti echilibrezi corpul. Vei fi surprins cat de mult ti se poate imbunatati starea de spirit si sanatatea in doar doua saptamani.

Baza

Trebuie sa te asiguri ca vei manca regulat ca acest plan sa fie de succes. Rezultatele nu iti sunt afectate de numarul de cate ori mananci, ci mai degraba de ce mananci. Mancaruri precum supa la cutie sau mancare congelata, desi e la indemana, contine o gramada de zahar. Mai bine acordati timp si prepara-ti acasa mancare si fii sigur ca mananci de 3 ori pe zi, iar intre pranz si cina o gustare.

Regulile

Fiecare masa pe care o mananci trebuie sa contina trei seturi diferite de criterii. Toate trebuie sa contina o proteina, o bautura sanatoasa si un fel de carbohidrati fara zahar adaugat. Carbohidrati fara zahar adaugat – ca legumele, boabele, nucile si fructele – sunt importanti pentru ca trebuie sa renunti la zahar, conform planului. In plus, acestia contin multe fibre si cantitati mici de zaharuri natural care ajuta corpul sa functioneze optim. Proteinele sunt cheia acestui plan pentru ca ele te ajuta sa te simti plin, scad pofta de mancare si dezvolta musculatura responsabila de arderea grasimilor din corp. Poti adauga in dieta ta zilnica ingrediente bogate in proteine precum ouale, pestele, iaurtul grecesc si carnea slaba. Nu in ultimul rand, la fiecare masa trebuie sa ai bautura sanatoasa ca sa nu te atraga sucurile pline de zahar. Poti alege apa, ceaiul sau laptele (sau chiar un pahar de vin).

Ce sa mananci la micul dejun

Te vei simti satisfacut si energizat daca iti incepi ziua cu un mic dejun bogat in proteine si fibre. Sari peste zahar – cereal indulcite sau briose aratoase, dar nesanatoase. Poti alege in schimb fulgi de ovaz cu ciocolata si vanilie. E o reteta care contine atat proteine si fibre, dar si zaharuri naturale.

O sugestie de pranz delicios

Legumele sunt o optiune perfecta pentru acest plan, fiind sanatoase, dar contin si putine calorii. Ca sa incluzi si proteine, poti alege o salata. O salata cu friptura de vita, kale, spanac si alte legume este o varianta perfecta pentru pranz datorita frunzelor verzi, dar si sursei duble de proteine data de carne si boabe precum fasole si mazare. Fii totusi atent cand iti asezonezi salata pentru ca dressingurile pot fi pline de zaharuri ascunse si artificiale. Poti pune doar un strop de ulei extravirgin si otet balsamic.

Gustari sanatoase

Daca iti place sa incluzi si o gustare intre cele 3 mese, cel mai bun moment este dupa amiaza, inainte de cina. Gustarile dimineata devreme sau plimbarile spre frigider seara tarziu pot sa iti creeze probleme. In schimb, poti opta dupa amiaza pentru o gustare sanatoasa, saraca in zaharuri.

Incheie ziua cu o cina sanatoasa

E important sa iei o cina sanatoasa si indestulatoare ca sa fii sigur ca nu te mai tenteaza nicio gustare inainte de somn. Insa doar pentru ca incerci sa renunti la dependenta de zahar nu inseamna ca nu poti sa ai niciodata o cina mai distractiva. Pizza din faina integral cu pui si sparanghel este optiunea perfecta pentru o vineri seara, fiind o alternativa cu mai putin zahar decat ce gasesti la pizzeriile din oras. In plus, te poti bucura de o felie sau doua alaturi de un pahar de vin (nu uita totusi sa bei si putina apa!).

Pacaleste-ti creierul cand vine vorba de pofte

Nu te lasa pacalit de pofte. Nu stomacul cere, ci creierul este in spatele acestor pofte pentru ca e obisnuit cu ele. Incearca sa rezisti pana la urmatoarea masa, dar daca nu poti rezista fara sa mananci totusi ceva, alege un ou cu parmezan sau cascaval.

Gustari cu masura

Chiar daca acest plan permite o gustare pe zi, nu e bine sa te lacomesti. Daca nu ai incredere in tine ca poti alege o masura potrivita, incearca sa mananci cu cealalta mana (cu care nu mananci de obicei) ca sa constientizezi mai bine cat mananci. Un studiu a aratat ca oamenii consuma la film mai putin popcorn daca mananca cu mana cu care nu mananca de obicei.

Beneficiile de a bea mesele pentru a pierde în greutate

Stiai ca daca folosesti ingredientele potrivite poti consuma aceiasi nutrienti, aceleasi vitamine si minerale in forma lichida la fel ca in forma solida? Citeste in continuare pentru a afla cum functioneaza daca inlocuiesti mancarea solida cu shake-uri si smoothiuri si cum te pot ajuta in drumul tau spre pierderea greutatii.

Un mod gustos pentru consumul de ingrediente sanatoase

Shake-urile si smoothiurile prin care iti poti inlocui mesele vin intr-o varietate de gusturi si consistente. In consecinta, te pot ajuta sa consumi vitamine, antioxidanti si alti nutrienti. Sunt perfecte pentru cei mai pretentiosi carora le e greu sa includa ingrediente sanatoase in mesele zilnice.

Consuma doza recomandata de proteine si fibre

Proteinele sunt o componenta vitala in dieta pentru ca te ajuta sa iti reconstruiesi si echilibrezi corpul, de la refacerea oaselor pana la functionarea optima a celulelor. La fel de mult conteaza si fibrele pentru ca se deplaseaza usor prin intestine, lasand vitaminele si mineralele pe care le-ai consumat sa fie absorbite mai rapid. Te ajuta de asemenea sa scazi in greutate, regland tranzitul intestinal si reducand senzatia de balonare.

Daca ti-e greu sa iti iei doza recomandata de proteine si fibre, poate ca o sa te ajute sa iti inlocuiesti masa cu un shake. Poti include surse de proteine ca laptele de soia, iaurtul grecesc sau untul din nuci, iar la final sa adaugi zmeura, banane si coacaze sau sa le adaugi sub forma de pudra.

Mese care te satura

Nu numai ca shake-urile si smoothiurile sunt delicioase si sanatoase, dar te si ajuta sa pierzi in greutate facandu-te sa te simti foarte plin pentru mult timp datorita continutului ridicat de fibre si proteine. Astfel elimini sansele sa “furi” alte gustari intre mese, influentandu-ti dieta si obiceiurile sanatoase.

Usor de facut si customizabile!

Oricine poate face un shake sau un smoothie intr-un timp foarte scurt, insa cel mai important e sa il faci cu necesarul de ingredient sanatoase. Ce trebuie sa-ti amintesti este sa incluzi o sursa de proteine – indiferent ca e pe baza de zer, soia sau plante. Adauga fructe sau legume bigate in vitamine si nutrient de care ai nevoie, dupa care completeaza cu aromele favorite – de exemplu, ciocolata sau mango.

9 modalitati creative pentru a bea mai multa apa

60% din corpul nostru e facut din apa, de aceea avem nevoie de apa ca sa functionam corect – de aceea e important sa te asiguri ca te hidratezi corect in timpul unei zile. Daca esti in cautare de modalitati prin care sa cresti consumul de apa, ti-am pregatit un ghid creativ.



Bea un pahar cu apa dimineata

Chiar daca iti doresti sa iti cresti consumul zilnic de apa sau nu, oricum ar trebui sa incepi fiecare dimineata cu un pahar mare de apa la temperatura camerei cu lamaie. Nu numai ca te vei hidrata

dupa o perioada lunga de somn in care nu ai baut apa, dar si sistemul digestiv va avea un start perfect.

Mananca mai multe fructe si legume

Nu inseamna ca trebui sa bei pahar dupa pahar de apa ca sa adaugi mai multa apa in dieta ta, ci mai degraba incearca sa mananci fructe si legume cu un continut crescut de apa: capsune, castraveti, pepene.

Stabileste-ti obiective

Poate fi o sarcina dificila sa bei mai multa apa. Ca sa iti fie mai usor, seteaza-ti un obiectiv realist. De exemplu, ca sa sari de la cele 3 pahare de apa pe care le bei in mod obisnuit la 6 pahare de apa, fa un compromis si spune-ti ca vei bea un pahar de apa in plus. Asta va da putin timp corpului tau sa se adapteze la noile obiective.

Incearca apa carbogazoasa

Daca bei mai mult sucuri carbogazoase decat apa, incearca sa le schimbi cu apa carbogazoasa. In felul asta te vei bucura de senzatia pe care ti-o da acidul, inasa vei evita excesul de zahar si calorii din sucuri.



Bea apa inainte de fiecare masa

De cele mai multe ori, setarea unui obiectiv in jurul unor rutine poate fi cel mai simplu mod de a urma ce ti-ai propus. Daca vrei sa bei mai multa apa, asociaza acest obiectiv de un lucru pe care il faci in mod regulat – mancatul. Inainte sa incepi sa mananci, bea un pahar cu apa. In felul acesta te vei asigura

ca vei avea mai multa apa in corp. In plus, avand apa in stomac inainte sa incepi sa mananci o sa te simti satul mai rapid.

Seteaza-ti o alarma

Daca principala ta problema pentru care nu bei apa este pentru ca uiti, seteaza o alarma pe telefon care sa-ti aduca aminte. Important e sa ai langa tine o sticla sau un pahar cu apa, sa fii pregatit cand suna alarma.

Eticheteaza-ti sticla din care bei apa

Daca setarea unei alarme nu functioneaza pentru tine, incearca sa lipesti o eticheta pe sticla cu apa. Foloseste un marker si imparte continutul pe orele dintre-o zi (de exemplu, ora 8:00, ora 11:00, ora 14:00 si ora 16:00). In felul acesta te vei asigura ca vei bea intreaga sticla de apa conform planului pe ore.

Infuzii

Poate fi plictisitor si fara gust sa bei apa simpla. Pentru un plus de savoare, adauga in apa ingredient natural precum menta, lamaie, castravete sau ananas.



Bea ceaiuri

Ceaiurile sunt un alt mod de a adauga arome apei si de a ramane hidratat pe parcursul unei zile. Doar aminteste-ti ca nu e bine sa adaugi indulcitori astfel incat sa beneficiezi cat mai mult de un ceai natural si sa te feresti de excesul de zahar si calorii.