

# Si reduïm l'excés de greix corporal, la nostra salut hi pot guanyar molt!

Per reduir l'excés de greix corporal cal que mengem de forma sana i planificada i que fem activitat física.

No vulguem perdre'l massa de pressa. Com qualsevol canvi, requereix temps i constància. No ens hem de deixar vèncer pel desànim.

El pes no és un bon indicador perquè pot variar si tens més o menys múscul o calci als ossos. No centrarem els resultats en el pes.

Per saber si anem bé ens fixarem en la reducció de la circumferència de la cintura, en l'augment de vitalitat i energia, la millora de la qualitat de la son, del benestar emocional, la reducció de la hipertensió arterial o la millora dels nivells de colesterol.

Les dietes molt restrictives i ràpides poden fer perdre musculatura i causar un efecte rebot, augmentant la massa grassa quan les deixem.

Cal que adoptem uns hàbits saludables que ens ajudin a assolir pas a pas el nostre objectiu de perdre greix corporal i a mantenir-lo en el temps:

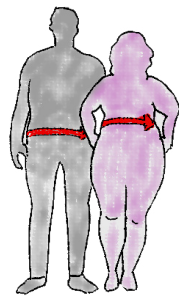
## Activitat física

Farem activitat física moderada durant 30 minuts, cinc dies a la setmana (caminar, anar en bicicleta, ballar, nedar...) o vigorosa 75 minuts repartits durant la setmana (córrer, saltar a la corda, pujar escales...).

No ens oblidem dels exercicis de força, un parell de cops per setmana per treballar la musculatura.

## La cistella de la compra i la cuina

Planifiquem els menús que menjarem.



Anem a comprar sense gana i amb una llista tancada. Triem aliments de temporada i proximitat

No tinguem a casa coses que hem decidit no menjar.

Cuinem quan no tinguem gana.

## Alimentació recomanada:

Menjar de forma equilibrada, variada i suficient.

- Beure 1,5-2 l d'aigua o infusions al dia.
- Eliminar els refrescos ensucrats.
- Eliminar totes les formes d'alcohol (vi, cervesa, combinats, etc.).
- Augmentar la quantitat de fibra en els àpats principals (verdures cuites i crues, llegums, cereals integrals).
- Utilitzar oli d'oliva verge extra com a greix principal, i fem coccions senzilles, com bullir, planxa, brasa, forn, microones, papillota...
- Eliminar els sucres afegits de la dieta: mel, sucre, confitures, caramels, begudes ensucrades, suc de fruita, brioixeria, pastissos...
- Fer servir el Mètode del Plat: la meitat de l'àpat seran verdures i hortalisses, un quart de proteïnes i un quart d'hidrats de carboni (arròs, patata, pasta...).

## Els àpats

Exemples de dinar o sopar, seguint les proporcions del Mètode del Plat:

- Amanida variada (50%), llegum (25%) amb arròs integral (25%) i verdures, i una fruita.
- Saltat de verdures (50%), pollastre a la planxa (25%) amb un flam d'arròs integral (25%) amb tomàquet i una fruita.
- Espinacs amb panses i pinyons (50%), peix a la planxa (25%) amb patata al forn (25%) i un iogurt.

