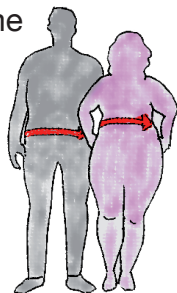


## Dacă reducem excesul de grăsime, sănătatea noastră poate avea mult de câștigat!

Pentru a reduce excesul de grăsime corporală, este esențial să ne alimentăm sănătos și în mod planificat, astfel precum și să realizăm activități fizice.



Nu trebuie să încercăm să o pierdem foarte repede. Ca orice schimbare, are nevoie de timp și de perseverență. Nu trebuie să ne lăsăm biruiți de descurajare.

Greutatea nu este un indicator bun, pentru că poate varia dacă aveți mai mulți sau mai puțin mușchi sau calciu în oase. Nu trebuie să concentrăm rezultatele pe greutate.

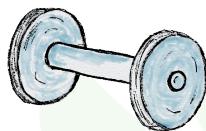
Pentru a ști dacă ne descurcăm bine, ne vom uita la reducerea circumferinței taliei, la creșterea vitalității și a energiei, la îmbunătățirea calității somnului, la bunăstarea emoțională, la reducerea hipertensiunii arteriale sau la îmbunătățirea nivelului de colesterol.

Dietele foarte restrictive și rapide pot duce la pierderea masei musculare și pot provoca un efect de rebound, crescând masa de grăsime atunci când sunt abandonate.

Este esențial să adoptăm obiceiuri sănătoase care să ne ajute să ne atingem obiectivul de a pierde grăsimea corporală pas cu pas și de a o menține în timp:

### Activitatea fizică

Vom realiza o activitate fizică moderată timp de 30 de minute, cinci zile pe săptămână (mers pe jos, mers pe bicicletă, dans, înot) sau viguroasă, timp de 75 de minute distribuite de-a lungul săptămânii (alergat, sărit coarda, urcat scările...).



Nu trebuie să uităm nici de exercițiile de forță, de câteva ori pe săptămână, pentru a lucra mușchii.

### Coșul de cumpărături și bucătăria

Trebuie să planificăm meniurile pe care urmează să le consumăm.

Trebuie să mergem la cumpărături fără să ne fie foame și cu o listă închisă. Trebuie să alegem alimente de sezon și locale.

Nu trebuie să avem în casă lucruri pe care am decis să nu le mâncăm.

Trebuie să gătim atunci când nu ne este foame.

### Alimentația recomandată:

Trebuie să mâncăm în mod echilibrat, variat și suficient.

- Trebuie să consumăm 1,5-2 de litri de apă sau de ceaiuri pe zi.
- Trebuie să eliminăm răcoritoarele dulci.
- Trebuie să eliminăm toate formele de alcool (vin, bere, băutări amestecate etc.)
- Trebuie să creștem cantitatea de fibre din mesele principale (legume fierte și crude, leguminoase, cereale integrale).
- Trebuie să folosim ulei de măsline extravirgen ca grăsime principală și să optăm pe gătitul simplu, precum fierea, plita, grătarul, cuptorul, cuptorul cu microunde sau papillote.
- Trebuie să eliminăm zaharurile adăugate din dietă: mierea, zahărul, dulceața, bomboanele, băuturile cu zahăr, sucurile de fructe, produsele de patiserie, prăjiturile...
- Trebuie folosită Metoda Farfuriei: jumătate din mâncare va fi compusă din legume și verdețuri, un sfert din proteine și un sfert din carbohidrați (orez, cartofi, paste...).

### Alimentația

Exemple de prânz sau cină, urmând proporțiile Metodei Farfuriei:

- Salată variată (50%), leguminoase (25%) cu orez brun (25%) și legume și un fruct.
- Legume sotate (50%), pui pe plită (25%) cu un flan de orez brun (25%) cu roșii și un fruct.
- Spanac cu stafide și nuci de pin (50%), pește la grătar (25%) cu cartofi copti (25%) și un iaurt.

