

The background is a marbled pattern with soft, swirling colors of pink, white, and light blue, accented with shimmering gold lines and speckles.

GLOW

Dieta echilibrată

coralclub

Lista de verificare a unei siluete de invidiat

01 mic dejun bogat servit mai târziu

- Micul dejun ar trebui să fie echilibrat: și să includă proteine, carbohidrați și grăsimi.
- Meniul de dimineață depinde de planurile tale pentru ziua respectivă.
- Ai o muncă mentală care te așteaptă? Pregătește feluri de mâncare bogate în glucide lente: cereale, sandvișuri cu pâine integrală, legume și ierburi.

Procentul de grăsime ar trebui să fie unul minim.

02 2-3 mese principale în timpul zilei

Elimină gustările și fă mesele tale principale mai hrănitoare. Bea apă simplă sau ceaiuri de plante nearomatizate între mese.

03 numără doar caloriele lichide

Dacă mai există băuturi pline de zahăr în dieta ta (sucuri, inclusiv cele naturale, ceai dulce, iaurt dulce etc.), notează în jurnalul de analiză pentru a afla cât de mult zahăr în exces este consumat, fără să ții cont de mâncare.

04 înlocuiește 2/3 din carbohidrați cu grăsimi

Acest lucru te va ajuta să vă reduci pofta de dulciuri și alimente pline de amidon și să te menții energizat. În mod ideal, majoritatea carbohidraților vi consumată sub formă de legume verzi și o cantitate mică de cereale (de exemplu, chifle sau pâine) la micul dejun sau la prânz.

05 numai fructe de sezon

Regula privind fructele unice sună cam așa: mănca un fruct acru de sezon înainte de prânz și nu mai mult!