



CUM ABORDEZ... MÂNCATUL ÎN ORAȘ?



Consecvența înseamnă putere. Acest lucru se datorează faptului că aproape fiecare călătorie care ne schimbă viața ne cere să facem ceva în mod regulat.

În medie, este nevoie de aproximativ 66 de zile pentru a forma un nou obicei. Poate părea mult, dar, dacă analizăm mai bine, este vorba de puțin peste 2 luni. Iar pentru a forma un nou obicei, consecvența este esențială.

Cu toate acestea, este important să fim realiști: nimeni nu este 100% consecvent tot timpul. Un obiectiv mai ușor de atins este să fii consecvent **în cea mai mare parte** a timpului. Acest lucru înseamnă că, dacă pregătiți masa acasă 90% din timp, sunteți încă pe drumul cel bun, iar o masă ocazională în oraș de ziua dumneavoastră de naștere, de exemplu, nu vă va afecta.

Scopul acestei broșuri este de a vă oferi câteva sfaturi pentru a mânca în oraș pe durata călătoriei dumneavoastră de pierdere în greutate. Obiectivul este de a vă ajuta să vă simțiți încrezători în luarea deciziilor în timpul ocaziilor speciale care vă determină să vă abateți de la planificarea și pregătirea obișnuită a meselor.



Planificați din timp

Profitați de faptul că trăiți în era informației. Dacă este posibil, căutați meniul restaurantului online înainte pentru a vă ajuta să vă decideți ce să comandați. Multe restaurante în zilele noastre au informații nutriționale pe ele, ceea ce poate fi util dacă doriți să găsiți opțiuni mai sănătoase.



Alegeți proteine slabe

Optați pentru carnea slabă, precum puiul sau peștele. Bucățile de carne de porc sau de vită de calitate superioară pot fi, de asemenea, slabe, dar luați în considerare eliminarea oricărei grăsimi vizibile.



Evitați alimentele prăjite

Evitați mâncărurile pané sau prăjite, chiar dacă acestea conțin alimente slabe. Alimentele prăjite sunt adesea lipsite de o mare parte din nutriția lor.



Cereți înlocuitori sănătoși

Căutați în meniu legume colorate pe care le puteți adăuga ca garnitură sau înlocuitori pentru alte ingrediente din mâncare; de exemplu, o salată în loc de cartofi prăjiți.



Controlul porției

Dacă porțiile sunt mari, puneți deoparte jumătate pentru a le lua acasă pentru o altă masă. Cereți o cutie pentru a pune mâncarea la pachet înainte de a începe să mâncați, astfel încât este mai puțin probabil să continuați să mâncați dincolo de senzația de sațietate.



Cereți-le separat

Cereți ca untul, brânza, toppingurile, dressingurile pentru salată, sosurile și sosurile din carne să fie servite separat. Acest lucru vă permite să controlați cantitatea pe care o utilizați.



Consumați apă

Consumul de apă la mese vă poate ajuta să vă simțiți sătul și să evitați excesele. De asemenea, este lipsită de calorii!



Fiți primul care comandă

Atunci când luăm masa cu alte persoane, există mai multe șanse să luăm decizii în funcție de ceea ce fac cei din jur. Fiți cel/cea care dă tonul sănătos și fiți primul/prima de la masă care comandă o masă nutritivă și echilibrată.

Fără îndoială, cel mai important sfat pe care trebuie să îl rețineți din această broșură este că **și mâine este o zi**. Bine, este posibil ca acea masă în oraș să nu se fi încadrat bine în macro, dar a fost important pentru bunăstarea dumneavoastră psihică să puneți deoparte pentru moment cartea de rețete și să vă bucurați de o ocazie specială alături de cei dragi. **Nu vă va anula munca depusă** și nu este un semn de eșec sau un motiv pentru care să renunțați complet la călătorie.

Important este ca mâine să vă întoarceți la planificarea meselor și să continuați să vă atingeți obiectivele. **Echipa Studiului ZUPREME** este alături de dumneavoastră, pentru a vă responsabiliza și a vă ghida în călătoria pe care o parcurgeți. Dacă aveți întrebări, vă rugăm să discutați cu aceștia la următoarea vizită de studiu.

