

CUM SĂ IMPLEMENTAȚI... O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ



O alimentație sănătoasă înseamnă consumarea unei varietăți de alimente nutritive care oferă organismului dumneavoastră nutrienții esențiali de care are nevoie pentru a funcționa corect și pentru a se menține sănătos. Aceasta implică alegerea în cunoștință de cauză a ceea ce mâncați și beți, concentrându-vă pe echilibru, moderație și varietate.

Pe lângă faptul că vă ajută să mențineți o greutate sănătoasă, alimentația sănătoasă:

- › Stimulează nivelul de energie.
- › Întărește sistemul imunitar.
- › Poate reduce riscul de afecțiuni pe termen lung.
- › Ajută la un somn mai bun.
- › Îmbunătățește calitatea generală a vieții.

Alimentație echilibrată

Asigurați-vă că vă alimentați corpul cu toate grupele majore de alimente, în porții adecvate. Aflați mai multe despre acest lucru în broșura „**Macro și planificarea meselor**”.

Alimente bogate în nutrienți

Alegeți alimente bogate în vitamine*, minerale și alți compuși benefici.

Controlul porției

Consumați alimente cu valori nutriționale adecvate pentru a evita supraalimentarea. Mai multe informații despre controlul porției pot fi găsite în „**Controlul porției**”.

Există 5 componente cheie ale unei alimentații sănătoase

Hidratare

Consumați multă apă pe tot parcursul zilei. Acest lucru are beneficii multiple, inclusiv stimularea metabolică, îmbunătățirea procesului decizional și reducerea apetitului. Citiți mai multe în broșura „**Hidratare**”.

Limitați alimentele procesate

Reduceți consumul de alimente bogate în zaharuri adăugate, grăsimi nesănătoase și exces de sodiu (sare). De obicei, aceste alimente sunt preambalate.

*Vitaminele sunt micronutrienți esențiali de care organismul nostru are nevoie în cantități mici pentru buna funcționare, creștere și sănătate generală. Unele vitamine pot fi stocate în organism, în timp ce altele nu pot fi stocate și necesită o reprovizionare regulată prin intermediul surselor alimentare. Fructele și legumele, cerealele integrale, proteinele slabe, produsele lactate și nucile/semințele sunt toate bogate în vitamine.

Mai jos sunt câteva sfaturi pentru a vă ajuta să obțineți o alimentație sănătoasă:

- 1 Îmbrățișați curcubeul**
 - › Mâncăți o varietate de fructe și legume colorate - încercați să consumați cel puțin 5 porții pe zi.
- 2 Alegeți cereale integrale**
 - › Căutați „cereale integrale” ca prim ingredient pe etichete.
 - › Alegeți pâine din grâu integral, orez brun, quinoa și ovăz. Aceste opțiuni vă vor satisface pentru mai mult timp.
- 3 Acordați prioritate proteinelor slabe**
 - › Acestea includ peștele, carnea de pasăre, leguminoasele, nucile și semințele. Încercați să limitați consumul de carne roșie.
 - › Luați în considerare sursele de proteine vegetale precum tofu și tempeh
- 4 Includeți grăsimi sănătoase**
 - › Folosiți ulei de măsline, avocado, nuci și pește gras.
 - › Limitați grăsimile saturate și cele trans.
- 5 Practicați mâncatul conștient**
 - › Acordați atenție semnelor de foame și de sațietate.
 - › La masă, mâncăți încet și beți apă sau băuturi neîndulcite.
- 6 Pregătirea mesei**
 - › Planificați și pregătiți mesele și evitați să săriți peste ele.
 - › Găsiți alternative nutritive la dulciurile preferate.
- 7 Începeți cu puțin și fiți consecvenți**
 - › Începeți cu schimbări mici și durabile - obiectivele realiste au mai multe șanse de a fi atinse.
 - › Luați în considerare utilizarea unui jurnal alimentar pentru a vă urmări obiceiurile alimentare. Consultați broșura „**Jurnale alimentare**” pentru mai multe informații.
 - › Fiți răbdător(oare) și consecvent(ă) - este nevoie de timp pentru a forma un obicei. Dacă descoperiți că vorbiți negativ despre dumneavoastră, încercați să nu fiți prea dur. Vorbiți cu dumneavoastră astfel cum ați face cu un prieten - oferiți compasiune și sprijin.



Nu uitați, o alimentație sănătoasă nu înseamnă limitări stricte sau privarea de alimente care vă plac 100% din timp. Moderația este cheia succesului.

Discutați cu Echipa Studiului ZUPREME la următoarea vizită de studiu dacă aveți întrebări despre alimentația sănătoasă.

