

IMPORTANȚA... MACRO ȘI PLANIFICAREA MESELOR

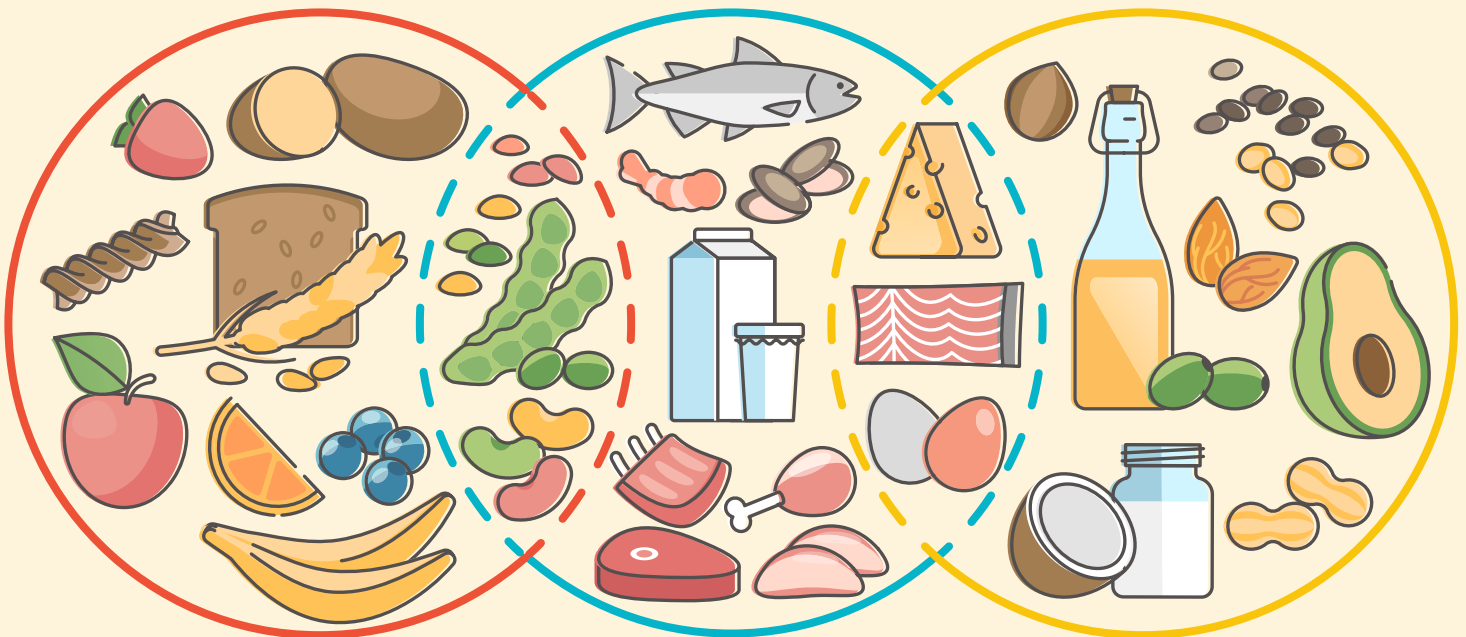


„Macro” (prescurtarea de la macronutrienți), sunt cei trei nutrienți principali de care organismul are nevoie în cantități mai mari:

Carbohidrați

Proteine

Grăsimi



Fiecare dintre acești macronutrienți joacă un rol esențial în funcțiile organismului dumneavoastră. De asemenea, ajută la sațietate (senzația de plin), care, la rândul său, ajută la prevenirea supraalimentării și la reglarea poftei de mâncare.

- > **Carbohidrații** oferă corpului dumneavoastră **energie**.
- > **Proteinele** ajută la **reconstruirea și repararea țesuturilor corpului**.
- > **Grăsimile** sunt importante pentru **sațietate**, vă reglează **hormonii** și vă ajută corpul să **absoarbă vitaminele**.

O masă bine echilibrată conține toți acești trei macronutrienți.

În timp ce reducerea numărului de calorii pe care le consumați este importantă pentru pierderea în greutate, înțelegerea importanței macronutrienților vă va permite să vă alimentați corpul în mod eficient, ceea ce este esențial pentru a rămâne pe drumul cel bun și a obține o pierdere în greutate pe termen lung.



Dietele rapide sunt aproape imposibil de ținut pe termen lung, însă **planificarea meselor** poate fi o tactică care schimbă regulile jocului pentru a menține o greutate corporală sănătoasă. Deși planificarea meselor necesită timp, aceasta vă ajută să vă asigurați că pregătiți mese bine echilibrate, bine proporționate, care conțin toate cele trei macroelemente cheie de care organismul dumneavoastră are nevoie.

De asemenea, prin planificarea meselor, este mai puțin probabil să săriți peste mese. Deși este ușor să ne convingem că lipsa meselor înseamnă mai puține calorii consumate, acest lucru ne poate afecta starea de spirit, deoarece nivelul zahărului din sânge scade. Acest lucru poate provoca oboseală, probleme de concentrare sau senzație de amețeală și iritabilitate. Aceste simptome ne pot face mai predispuși la supraalimentare în timpul următoarei mese sau pot duce la creșterea poftei de alimente bogate în zahăr și grăsimi saturate sau trans.

Dacă planificarea meselor pare a fi un obicei alimentar sănătos potrivit pentru dumneavoastră, alegeți o zi și petreceți aproximativ o jumătate de oră organizându-vă mesele pentru săptămâna următoare. Nu trebuie să faceți totul într-o singură zi, de exemplu rutina dumneavoastră ar putea arăta astfel:

- **Vineri seara:** vă așezați cu cartea de rețete preferată și vă alegeți mesele pentru zilele următoare.
- **Sâmbătă dimineața:** mergeți la cumpărături pentru ingrediente.
- **Duminică după-amiază:** vă pregătiți toate mesele.

Oamenii obișnuiesc să își planifice mesele pentru întreaga săptămână de 7 zile care urmează, dar dacă acest lucru nu funcționează pentru dumneavoastră, alegeți un program care prevede, de exemplu, planificarea meselor pentru următoarele 2, 3 sau 5 zile.

Nu vă faceți griji - știm că uneori lucrurile nu se întâmplă conform planului. Poate fi ziua de naștere a prietenului dumneavoastră sau o ocazie specială, iar mâncatul în oraș se întâmplă într-o zi. Vă rugăm să consultați broșura „**Mâncatul în oraș**” pentru a vedea câteva sfaturi care să vă ajute să vă atingeți obiectivele nutriționale în timpul ocaziilor/ evenimentelor speciale.

Doriți să discutați mai detaliat despre macronutrienți? Vorbiți cu **Echipa Studiului ZUPREME** la următoarea dumneavoastră vizită de studiu.

