



11 Mit *de* ***pierdere în greutate***



“Ia 15 kilograme în 30 de zile!”

“Mănâncă la maxim și continuă să pierzi în greutate!”

“Încercați această soluție miraculoasă și reduceți ușor circumferința șoldurilor!”



Sunt acele acuzații care ți se par cunoscute? Există o mare varietate de diete și metode pentru a elimina excesul de greutate, însă calitatea acestora poate varia. Foarte des se întâmplă astfel încât utilizatorul să nu poată să se orienteze către ceea ce și cine să creadă. Deci, credem că acest scurt ghid ar putea ajuta.

Aici vom uita și vom discuta câteva din miturile pe scară largă din acest domeniu și vă vom oferi fapte și sfaturi pentru o pierdere în greutate sănătoasă, o nutriție adecvată și o activitate fizică. În acest mod de gândire, textul actual vă poate ajuta să faceți unele schimbări importante de sănătate în obiceiurile zilnice.

De asemenea, puteți să discutați cu medicul, deoarece acestea pot ajuta în continuare dacă aveți alte întrebări. Nutriționist înregistrat și certificat, aceștia pot oferi, de asemenea, sfaturi privind alimentația sănătoasă și modalitățile cele mai sigure de a pierde în greutate permanentă.

Construirea obiceiurilor sănătoase vă poate ajuta să deveniți într-o formă bună

Combinate, aceste obiceiuri pot fi un mod sigur și sănătos de a pierde în greutate și de a menține rezultatul mai mult timp.



Rămâneți la o alimentație sănătoasă.

Regula este că plăcuța dvs. trebuie să fie pe jumătate plină de fructe și legume.



Luați porții mici.

Mănâncă o plăcuță mai mică, cântărați porțiunile pe o scară sau verificați eticheta produselor pentru a afla mai multe despre valoarea lor nutritivă.



Includeți activitatea fizică în programul zilnic.

leșiți pe plimbări de familie sau private, nu evitați scările și mergeți mai mult, ori de câte ori este posibil.

*Mituri
despre dietă și
pierderea în
greutate*



MIT: ***Nuca de cocos este bogat în grăsimi.***

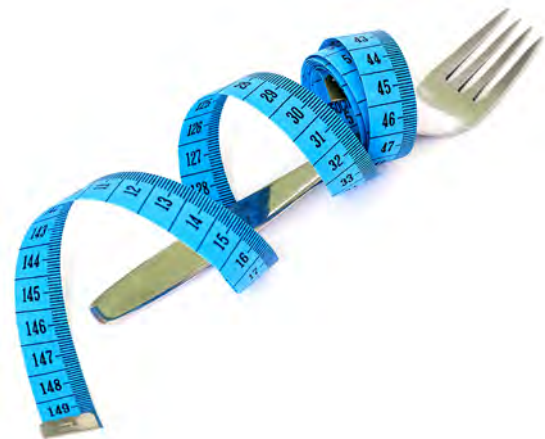
FAPT: nucă de cocos este compus din acizi grași cu catenă medie, care accelerează metabolismul, îmbunătățește digestia și ajută producerea de mai multor energii. Absorbția vitaminelor solubile, cum ar fi A, D, E, K, A și carotenul, este ajutată prin luarea de nucă de cocos. Uleiul de nucă de cocos nu conține colesterol, nu are un antioxidant puternic, bogat în aminoacizi. Îmbunătățește absorbția calciului, potasiului, magneziului, precum și utilizarea mai eficientă a omega-3 și omega-6. Consumul regulat de nuca de cocos îmbunătățește sănătatea inimii și reduce riscul de ateroscleroză.

🔗 [A se Vedea Produsul de mai sus la Pierderea în Greutate cu 100% Naturale de Cocos](#)

Sfaturi utile:

Adăugarea regulată de produse de nucă de cocos în dieta zilnică conduce la normalizarea greutății, a nivelului colesterolului și stimulează producerea de peregnenolonă- un hormon care nu permite stresul și oboseala să ne depășească. Folosirea 1 lingură unt de cocos reduce pofta de mâncare, ajută arderea grăsimilor și accelerează metabolismul.

🔗 [Citiți mai Multe Despre nuca de Cocos aici](#)



MIT:
***Unele diete populare mă va ajuta să pierd
în greutate și să păstrez greutatea.***

FAPT: dietele cele mai recente și la modă în acest timp, nu sunt cel mai bun mod de a pierde în greutate. În cele mai multe cazuri, aceste diete promit rezultate rapide dacă dieta strictă reduce sau evită anumite tipuri de alimente.

Unele dintre aceste diete pot ajuta de fapt inițial. Dezavantajul lor este că acestea sunt dificil de respectat. Cei mai mulți nu reușesc să-i urmeze rapid și astfel își recuperează greutatea anterioară. Deci, astfel de diete pot fi dăunătoare pentru sănătate. Ele nu pot oferi toate substanțele nutritive necesare pentru corpul tău.

De asemenea, pierderea de mai mult de 2 kg pe săptămână după primele câteva săptămâni poate crește șansele de a dezvolta calculi biliari (solide în vezica biliară, care pot cauza durere). A fi pe o dietă cu mai puțin de 800 de calorii pe zi pentru o lungă perioadă de timp poate duce, de asemenea, la probleme grave ale inimii.

Sfat:

Cercetările arată că pierderea în greutate în condiții de siguranță presupune combinarea dietei cu activitatea fizică care urmează să fie eliminate între 0,5 și 1 kg pe săptămână (după primele câteva săptămâni de pierdere în greutate). Rămâneți la alimente sănătoase.

Mănâncă porții mai mici. Construiți exerciții în viața de zi cu zi. Aceste modele pot, de asemenea, reduce semnificativ risc de boli de inimă, hipertensiune arterială și diabet zahărat de tip 2.

🔗 Citește mai mult: [Super Alimente pentru pierderea de grăsime](#)

*Mituri
despre dieta si
pierderea n
greutate*



MIT:

Ar trebui să evitați, atunci când încercați să pierdeți în greutate, toate produse alimentare care conțin cereale ca și grâu, orez, ovăz.

FAPT: Produs din cereale sunt orice produs alimentar obținut din grâu, orez, ovăz, porumb, orz sau alte cereale. Cerealele sunt împărțite în două subgrupe, alimente întregi și rafinate. Cerealele integrale conțin boabe întregi - tărațe, germeni și endospermă.

Exemplele includ orez brun și pâine, cereale și paste făinoase. Boabele rafinate sunt digerate într-un proces care îndepărtează tărațele și germenii. Acest lucru se face pentru a obține o consistență mai fină și a îmbunătăți durata lor de depozitare, dar elimină, de asemenea, fibrele dietetice, fierul și vitamina B.

Persoanele care mănâncă boabe integrale ca parte a unei alimentații sănătoase pot reduce riscul bolilor cronice.

Sfat:

Pentru a pierde în greutate, reduce numărul de calorii pe care le mănânci pe zi și crește activitatea fizică în fiecare zi. Creați și urmăriți un plan de alimentație sănătoasă. Ia mai multe fructe, legume, cereale integrale, alimente bogate în proteine și produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi:

- Mănâncă un amestec de lapte degresat sau scăzut de grăsimi și produse lactate, fructe, legume și cereale integrale.
- Limita de zaharuri adăugate, colesterol, sare (sodiu) și grăsimi saturate.
- Mănâncă proteine cu conținut redus de grăsimi: fasole, ouă, pește, carne slabă, nuci, și păsări de curte domestice.

Mituri despre nutriție



MIT: *Unii oameni pot mânca orice vor, dar pierd greutate.*

FAPT: Pentru a pierde în greutate, trebuie să arzi mai multe calorii decât să luați în mâncare și băutură. Unii oameni pot părea că își permit să accepte orice fel de alimente și piardă în greutate. Dar acești oameni, și toți ceilalți trebuie să cheltuiască mai multă energie decât primesc prin alimente și băuturi pentru a pierde în greutate.

O serie de factori cum ar fi vârsta, gene, droguri și stilul de viață pot afecta pierderea în greutate. Dacă doriți să pierdeți în greutate, discutați cu medicul dumneavoastră despre factorii care pot afecta greutatea. Împreună puteți crea un plan pentru a vă ajuta să vă atingeți obiectivele și a obține forma dorită.

➞ Gust curcubeu - Mănâncă alimente colorate!

Sfat:

Sfat: Doar pentru că doriți să pierdeți în greutate nu înseamnă că ar trebui să opriți să mâncați. Trebuie să mâncați aproape fiecare dintre alimentele preferate, dar în cantități reglementate, ca parte a unei diete sănătoase. Ceea ce trebuie să urmăriți este numărul total de calorii per porție. Reduceți dimensiunea acestora. Luați o privire la bara laterală pentru a înțelege mai bine numărul de servire și de deservire a acestora.

Căutați și descoperiți modalități noi de a limita numărul de calorii în lucrurile pe care preferați să le mâncați. O metodă de succes pentru o dietă sănătoasă este înlocuirea prăjire ca o formă de tratament termic în coacere. Lapte degresat, de asemenea, poate fi un substitut eficient pentru cremă în cafea. Asigurați-vă că jumătate farfuriile constau din legume și fructe.

Gust curcubeu - Mănâncă alimente colorate!

Când alegeți jumătate din fiecare fel de mâncare cu fructe și legume, alegeți alimente de diferite culori care sunt bogate în fibre, minerale și vitamine.

— **Roșu:** ardei, cireșe, afine, ceapă, sfeclă roșie, căpșuni, roșii, pepene verde.

— **Verde:** avocado, broccoli, varză, castraveți, salată verde închis, struguri, miere, fructe kiwi, spanac, dovlecei.

— **Portocaliu și galben:** caise, banane, morcovi, mango, portocale, piersici, dovleac, cartofi dulci.

— **Albastru și violet:** mure, afine, struguri, prune, varză, morcovi, cartofi.

Care este diferența dintre rații și porție?

Rația este cantitatea de alimente, care este utilă și a recomandat să fie consumată de către o persoană, în funcție de greutatea sa, de sănătate, vârstă și sex. Acesta poate fi calculată de către medic, nutritionist sau prin efectuarea testului de sânge.

Porțiune este cantitatea de alimente pe care singuri ne-am decis pentru a pune pe farfurie atunci când gătim acasă, sau pe cea pe care o servim într-un restaurant sau bar.

Uneori numărul total de calorii incluse în porție și cele din rație coincid, dar acest lucru se întâmplă într-un număr foarte mic de cazuri.

Puteți să consultați tabelul de nutriție al fiecărui produs pe care îl cumpărați pentru a consulta consumul zilnic recomandat, ajutându-vă:

- urmăriți aportul de calorii și numărul de rații permise;
- faceți alegeri mai sănătoase în meniul dvs. și să alegeți produse cu mai puțină grăsime, sare și zahăr și să se concentreze pe consumul celor cu mai multe fibre dietetice și vitamine.



MIT:
Dacă inscripția de pe etichetă scrie „conținut redus de grăsimi” sau „fara grasimi”, produsul nu are calorii.

FAPT: Rația de produse alimentare a căror etichetă spune „conținut redus de grăsimi” sau „fără grăsimi”, nu poate să conțină cât mai multe calorii ca altele, dar acest lucru nu înseamnă că administrarea lor poate fi nelimitat. Unele dintre ele sunt chiar mai bogate în grăsimi decât altele! Acestea pot conține adaos de sare, făină, amidon și zahăr pentru a îmbunătăți gustul și / sau textura după excluderea de grăsimi.

Sfat:

Citiți conținutul produselor pe care le cumpărați de la magazin, și notați nutriție și consumul zilnic recomandat. Nu uitați să se uitați la distribuirea de rații. Pregătiți-vă că poate fi mai puțin decât ceea ce sunteți obișnuiți!



MIT:
*Fast food este întotdeauna alegere
nesănătoasă. Nu ar trebui să fie consumate
în timpul dietei.*

FAPT: Multe dintre mesele oferite de fast food-uri sunt nesănătoase și pot stimula acumularea de excesul de greutate. Dacă se întâmplă că singura opțiune din fața dvs. este, atunci verificați meniurile lor cu atenție și selectați cele care au o valoare nutrițională ridicată și sunt disponibile în porții mici de conținut scăzut de calorii.

Sfat:

Pentru a alege hrana cea mai sănătoasă pentru dvs., aveți grijă pentru valoarea nutrițională a produselor care trebuie să fie descrise în meniul restaurantului sau de pe site-ul său oficial. Rețineți că valoarea calorică a sosurilor și suplimentele la principalele feluri de mâncare, de obicei, nu este descrisă. Încercați următoarele:

- Evitați așa-numitele suplimente nutritive "combo" deoarece ele conțin de obicei mai multe calorii.
- Lăsați desertul să conțină din fructe proaspete și iaurt degresat.
- Opriti adăugarea la meniul cu topping-uri, cum ar fi bacon, brânză, maioneză, sos de salată și sos tartar.
- Focus pe produse care au suferit coacere sau aburirea termică în loc de produse prăjite.
- Consuma apa sau lapte degresat în loc de bauturi carbogazoase.

Mituri despre nutritie



MIT: Pierdem greutate atunci când dorim să mâncăm.

FAPT: Omiterea unei mese pe care corpul dvs. este obișnuită va face să vă simțiți mai foame și să consumați mai mult. Cercetările arată că există o legătură directă între supradoze și excesul de greutate. Oamenii care nu mănâncă micul dejun, de obicei, se cântărește mai mult decât cei care se bucură de un mic dejun sănătos și sănătos.

Află mai Mult:

[Ceaiuri de plante medicinale](#)

[Măști Cosmetice](#)

[Program de Detoxificare](#)

Sfat:

alege mese și gustări, care sunt variate și bogate în substanțe nutritive.

De exemplu:

- Micul dejun poate consta din fulgi de ovăz cu conținut scăzut de grăsime, stropite cu fructe de pădure proaspete, cum ar fi zmeură, mure sau afine. O altă opțiune utilă ar fi o bucată de pâine prăjită din făină integrală pe care este feliată portocale sau mere.
- Pregătiți ceva sănătos pentru masa de prânz până seara.
- Pentru o gustare utilă, dar delicioasă, combinați iaurtul cu câteva biscuiți din cereale integrale și unt de arahide. Legume umplute cu hummus sunt, de asemenea, o sugestie bună.

*Mituri
despre nutritie*



MIT:
Alimentația sănătoasă este scump.

Fapt: consumul propriu de alimente nu neaparat este scump. Mulți cred că conserve și congelate fructe și legume își pierd valoarea lor nutritivă, dar adevărul este destul de diferit. Dacă luăm, de exemplu, spanac, pe care societatea crede că ar trebui să consume doar în stare proaspătă va convinge altfel. Este la fel de util în formă congelată.

Conserve sau altfel conserve bogate in vitamine, minerale și produse alimentare de proteine își păstrează proprietățile benefice și costuri considerabil mai puțin. Alege fructe și legume sărace în sare, precum și cele care sunt stocate în propriile lor sucuri.

Legumele trebuie spălate după scoaterea din starea de conserve artificiale. Utilizatorii pot consuma fructe de mare congelate în condiții de siguranță, cum ar fi de ton, caracatița, calmarul și macrou, precum și linte, fasole și mazăre. Acestea sunt surse excelente de proteine.

Sfat:

Verificați valoarea nutrițională a produselor conservate sau congelate pe care le cumpărați. Se concentreze pe cele care conțin mai mult calciu, fibre dietetice utile, potasiu, proteine și vitamina D. Evitați cele cu adaos de zahăr, grăsimi saturate și sodiu.

*Mituri
despre activitatea
fizică*

MIT:
Ridicarea greutății nu este o modalitate bună de pierdere în greutate, pentru că mi-ar face muscular.

FAPT: Ridicarea greutății sau alte activități fizice, cum ar fi push-up-uri sau abdomene ajută la construirea muschilor, ceea ce va ajuta la accelerarea procesului de greutate.

Pentru a consolida muschii pot ridica greutăți, a face genuflexiuni sau flotări, sau face gospodărie, pe care le cere să întreprindă un efort fizic serios.

Făcând aceste activități, 2 sau 3 zile pe săptămână nu te vor face seducătoare. Numai predispoziția genetică sau pregătirea de putere grea ar face acest lucru.

Sfat:

Este recomandabil ca persoanele mature să-și exercite activitatea fizică cel puțin de două ori pe săptămână pentru a-și întări mușchii. Între 150 și 300 de minute de aerobic pe săptămână vă veți face să transpirați mai mult și să respirați mai repede.



*Mituri
despre activitatea
fizică*



MIT:
*Activitatea fizică are un efect numai dacă
faci o lungă perioadă de timp.*

FAPT: Nu trebuie să te antrenezi în fiecare zi pentru a avea între 150 și 300 de minute de activitate fizică pe săptămână. Dă-te cel puțin zece minute pe zi și îți poți distribui eforturile pe parcursul săptămânii.

Recomandat:

Detoxic – Curățați-vă organismul de paraziții nedoriti

Sfat bun:

Faceți 10 minute de antrenament de trei ori pe zi, cel puțin 5 zile pe săptămână. Aceasta va acoperi minimul recomandat de 150 de minute pentru săptămână. În timp ce vă aflați la lucru, faceți doar 10 minute, umblați pe scări, mergeți pe jos. Momentele de activitate fizică, chiar sporadice în timpul zilei, vor contribui la creșterea activității dvs. generale.

Să nu stai doar!

Oamenii petrec mai mult timp în fața calculatorului sau a televizorului, imobilizați și rigizi. Întrerupeți această practică vicios cu activități fizice regulate.

- Obține între 150 și 300 de minute activitate fizică pe săptămână!
- Faceți exerciții de cel puțin două ori o săptămână pentru a consolida muschii!

*Mituri
despre nutritie*



MIT:
***Consumul de carne dăunează sănătății și
împiedică pierderea în greutate.***

FAPT: Consumul de carne slabă în cantități mari, nu poate fi o parte importantă a unui meniu sănătos pentru pierderea în greutate. Pui, pește, carne de porc și carne roșie conțin colesterol și grăsimi saturate. Dar ele sunt, de asemenea, bogate în substanțe nutritive, cum ar fi fier, proteine și zinc.

Sfaturi utile:

Alegeți carnea pe care o cumpărați pentru a avea foarte puțină grăsime, încercați să tăiați totul înainte de a procesa. Astfel de carne, de exemplu, sunt piept de pui și cotlet de porc.

➞ Pentru mai multe sfaturi utile Vizitați: www.frumusete-sanatate.com

*Mituri
despre nutritie*

*MIT:
Produsele lactate sunt nesănătoase și se
conduc la creșterea în greutate.*

FAPT: Cascaval degresat, lapte degresat - proaspăt și acru, acestea sunt complet sigure și au conținut redus de grăsimi și calorii. Produsele lactate furnizează proteina necesară pentru construirea mușchilor și pentru a ajuta la funcționarea normală a corpului, iar calciul disponibil consolidează oasele.

Sfat:

Dacă aveți intoleranță la lactoză, nu privează din surse de calciu și vitamina D. Alegeți produse - alimente și băuturi cu lactoză scăzută sau nu.



Mituri despre nutritie



MIT: ***Vegetarianismul mă va ajuta să pierd kilograme și să fiu sănătos.***

FACT: Studiile arată că persoanele care sunt vegetariene au în medie mai puține calorii și grăsimi decât non-vegetarienii. Unele studii au arătat că această dietă este asociată cu mai puțină obezitate, scăderea tensiunii arteriale și risc redus de probleme cardiovasculare. Dar, vegetarienii sunt susceptibili de a face astfel de alegeri nutriționale ca să crească în greutate, cum ar fi consumul de alimente bogate în calorii, nutrienți scăzut și în cantități mari.

Sfat important:

Dacă vă decideți să urmați un meniu vegetarian, asigurați-vă că obțineți suficienți nutrienți care se găsesc de obicei în produse de origine animală, cum ar fi brânza, laptele, ouăle și carnea.

Tabel cu produse bogate în nutrienți

Nutritive	Surse nutritive cunoscute
Calciu	Produse lactate de calciu, băuturi din soia cu adaos de calciu, tofu, create pe baza de sulfat de calciu, legume cu frunze verzi, varză, broccoli
Fier	Cesuș de fier, spanac, linte, carne, năut, pâine sau cereale cu adaos de fier adăugat
Proteine	Ouă cu proteine, produse lactate, fasole, mazăre, nuci, semințe, tofu, tempeh, burgeri soia
Vitamina B12	oua, produse lactate, cereale fortificate, soia băuturi, tempeh, miso (tempeh și miso sunt alimente produse din soia)
Vitamina D	Alimente de vitamina D și băuturi cu adaos de vitamina D, inclusiv lapte, băuturi din soia sau cereale
Zinc	produse din cereale integrale (verificați lista ingredientelor pachete de produse pentru a afla dacă acestea sunt într-adevăr), nuci, tofu, legume cu frunze verzi (spanac, varza, salata verde)

De la www.frumuseti-sanatate.com vă recomandăm utilizarea produselor organice și bio care au dovedit proprietăți testate și foarte eficiente. Natura ne-a dat o bogăție extraordinară de produse care pot fi utilizate pentru a trata sau preveni unele dintre cele mai răspândite probleme de sănătate și cosmetică. Pe site puteți găsi sfaturi de la specialiști de top, precum și o gamă largă de produse naturale.

Introducerea selecției de tip killer de top:



[Citește mai mult](#)

Comandă acum



[Citește mai mult](#)

Comandă acum



[Citește mai mult](#)

Comandă acum

