

16 SUGGERIMENTI PER UNA VITA SALUTARE ED IN FORMA

1. Mangia molta frutta e verdura. Contengono poche calorie, molte fibre, vitamine e minerali e aiutano a proteggere la salute in molti modi.
2. Le proteine sono importanti per preservare ed implementare la massa muscolare magra – quella che brucia le calorie! Mangia proteine ad ogni pasto.
3. Preferisci cibi ricchi di fibre. Le fibre donano senso di sazietà e aiutano la salute.
4. Aumenta l'assunzione di minerali. Il calcio e gli altri minerali aiutano il corpo a liberarsi dei grassi in eccesso e apportano i nutrienti necessari.
5. Mangia Pesce e grassi "buoni". Gli acidi grassi polinsaturi omega-3 contenuti in alcuni pesci, oli e nocciole sono di vitale importanza per la salute.
6. Elimina i carboidrati "di rifiuto". Lo zucchero e la farina bianca sabotano la tua dieta salutare, eccetto nelle quantità più piccole. Il patch frena il senso di insaziabilità.
7. Riduci drasticamente i grassi "di rifiuto". I grassi cattivi – saturi e di trasporto – non sono solo alti caloricamente, ma sono carichi di acidi grassi nocivi che possono causare malattie.
8. Riduci o elimina l'alcool. L'assunzione di alcool tende a far aumentare nuovamente il peso.
9. Inizia a mangiare di meno gradualmente. Le diete estreme e repentine ti fanno conservare e non eliminare le calorie.
10. Consuma snack e non pasti. Molto spesso, gli snack più piccoli sono consumati per produrre energia e non conservati come grasso.
11. Mangia più presto, non più tardi. Saltare o rinviare i pasti rende più difficile controllare l'appetito nel corso della giornata.
12. FAI MOVIMENTO! Devi esercitarti a costruire più massa muscolare magra la quale brucia le calorie che tu mangi.
13. Muoviti sempre di più! Gradualmente aumenta frequenza di esercizio e l'intensità dello sforzo per avere effetti ancora maggiori. Massa magra che brucia i grassi!
14. Riduci lo stress. Lo stress aumenta l'appetito e promuove l'acquisto di peso.
15. Prendi un po' di sole quotidianamente e dormi a sufficienza. Il sole stimola la produzione di Vitamina D, che aiuta a perdere grasso, mentre il sonno è necessario per la rigenerazione ed il metabolismo dei carboidrati.
16. Conduci una vita salutare, attiva e buona e muovi piccoli passi che ti mettono sulla strada giusta per una vita salutare ed in forma.