

Sei Consigli Per Aiutarti A Mangiare Sano Ogni Giorno

Qual è il modo migliore per mangiare sano? Tutte le informazioni contrastanti rendono difficile prendere una decisione. Quali sono i grassi giusti per noi?

Un'alimentazione sana richiede tempo, impegno e pianificazione. Mangiare tre pasti al giorno e uno spuntino sano se necessario è cosa significa mangiare sano. Non devi saltare i pasti o limitarti a un tipo di cibo. Mangiare sano significa trovare l'equilibrio tra il cibo che ci piace e i cibi che ci fanno bene. Ecco il nostro elenco di suggerimenti per un'alimentazione sana:

Cosa mangi?

Molti di noi mangiano per gestire le proprie emozioni quando sono annoiati, stressati o turbati. Tendiamo mangiare cibi malsani, zuccherati o fritti per migliorare il nostro umore. Chiediti se hai davvero fame. Hai davvero fame o sei solo emotivo?

Rispetta gli orari dei pasti regolari:

avere un piano alimentare e starci male. Anche se non hai fame prova a mangiare all'ora stabilita per il pranzo e il tè del mattino. Pianifica cosa mangerai per l'intera giornata la sera prima e rispettalo. Questo ti permetterà di evitare di fare spuntini con cibi ricchi di zuccheri o grassi.

Prepara e cucina il cibo in nuovi modi:

Friggere i cibi è un modo di cucinare malsano. Molte altre opzioni sono altrettanto gustose. Evita di aggiungere grasso extra utilizzando altri metodi come la cottura al forno, alla griglia e al vapore. Se intendiamo un post knockout su misure sanitarie, [dai un'occhiata a questo sito](#).

Ridurre il consumo di bevande analcoliche

Potrebbe sorprendere molte persone sapere che l'eliminazione delle bevande zuccherate può aiutare la maggior parte delle persone a perdere peso. Una porzione di bibita può contenere una scorta di energia per un giorno attraverso lo zucchero. Quando questa energia non viene consumata, si trasforma in grasso. Anche i succhi di frutta possono contenere zucchero non necessario. Questo aiuterà anche a ridurre la sensazione di fame. Molte volte siamo effettivamente disidratati quando abbiamo fame.

Non comprare cibi dietetici:

Molti alimenti dietetici possono contenere meno zucchero, ma spesso sono comunque ricchi di calorie e hanno il sapore di cartone. Questi alimenti non sono soddisfacenti e lo farai spesso mangiare qualcos'altro dopo uno di questi prodotti "dietetici" per soddisfare le voglie. Prepara un pasto [sano](#) e delizioso piuttosto che accontentarti di qualcosa etichettato come dieta.

Mangia lentamente:

Il pasto non è una competizione, dovrebbe essere un momento per rilassarsi e godersi il cibo. Il tuo corpo impiega circa 20 minuti per registrare che si sente pieno, se mangi troppo velocemente il tuo corpo non lo farà hai tempo per reagire e potresti finire per mangiare troppo. Mangiare lentamente permetterà al tuo corpo di dirti quando ne ha abbastanza.