GHID ALIMENTAR TUMMYTOX PENTRU FIECARE TIP DE CORP

Creată special pentru tine

100% personalizată pentru corpul și visele tale

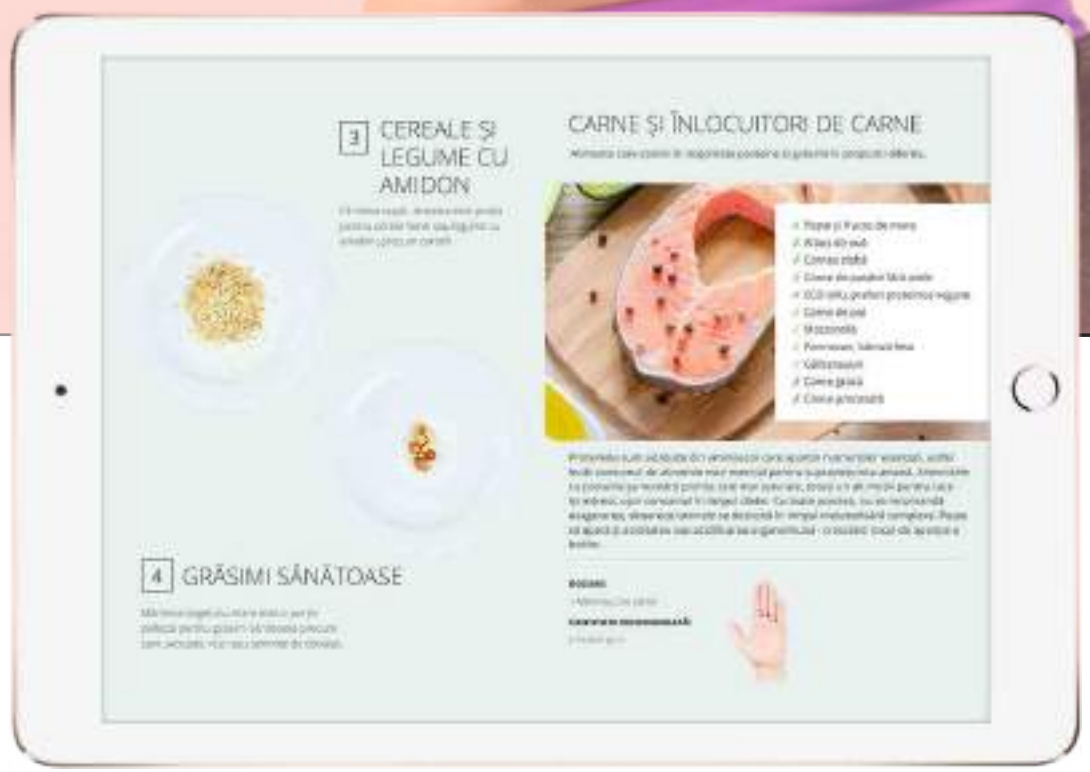
Feluri de mâncare preparate într-un mod sănătos

Creată pentru o dietă fără efort

“Pentru a începe trebuie să te opreşti din vorbit şi să te apuci de făcut.”

Walt Disney

CUM SĂ CITEȘTI ACEST GHID



Noi la Tummy Tox, credem că **nu există o dietă unică care să se potrivească tuturor.** Dar știința este cea mai bună cale prin care putem construi soluții personalizate. Acest ghid combină tot ceea ce ai nevoie:

A) BAZA: Tummy Tox Ghid de Dietă

Dieta Tummy Tox este bazată complet pe **ştiinţă.** Cele mai recente analize şi soluţii sunt utilizate pentru a crea această dietă care îţi va oferi rezultate deosebite fără a te forţa să elimini o anumită grupă de alimente sau să spui adio gustărilor tale favorite.

Dieta Tummy Tox îţi oferă **idei pe care să le utilizezi în orice situaţie** – toată viața ta.

Dieta Tummy Tox te va învăţa:

- Să măsori cu uşurinţă alimentele, astfel încât să nu mănânci prea mult – indiferent de ce mănânci sau unde mănânci.
- Care alimente sunt bune pentru corpul tău şi pe care ar trebui să le mănânci rar.
- Să combini alimentele pentru saţietatea optimă şi să controlezi apetitul.
- Să elimini frica că te vei îngrășa și să te bucuri de viaţă.

B) Extra: Cele mai bune sfaturi pentru o slăbire rapidă

Un ghid – nu contează cât de eficient este, de la un anumit punct totul depinde de tine; relația noastră cu mâncarea este unică și fiecare dintre noi are diverse țeluri în ceea ce privește sănătatea și slăbitul. **Am ales pentru tine cel mai folositor conținut.** Acesta te va ajuta să îți împlinești visul de a slăbi.

Să stabilim un lucru de la bun început: brand-ul Tummy Tox nu susține înfometarea sau orice altă formă de auto vătămare. Noi credem în puterea științei și când vine vorba despre accelerarea procesului de slăbire... lasă totul în grija noastră! **Verifică ultimul capitol** pentru a afla aceste sfaturi prețioase.

DIETA TummyTox

special creată pentru tine

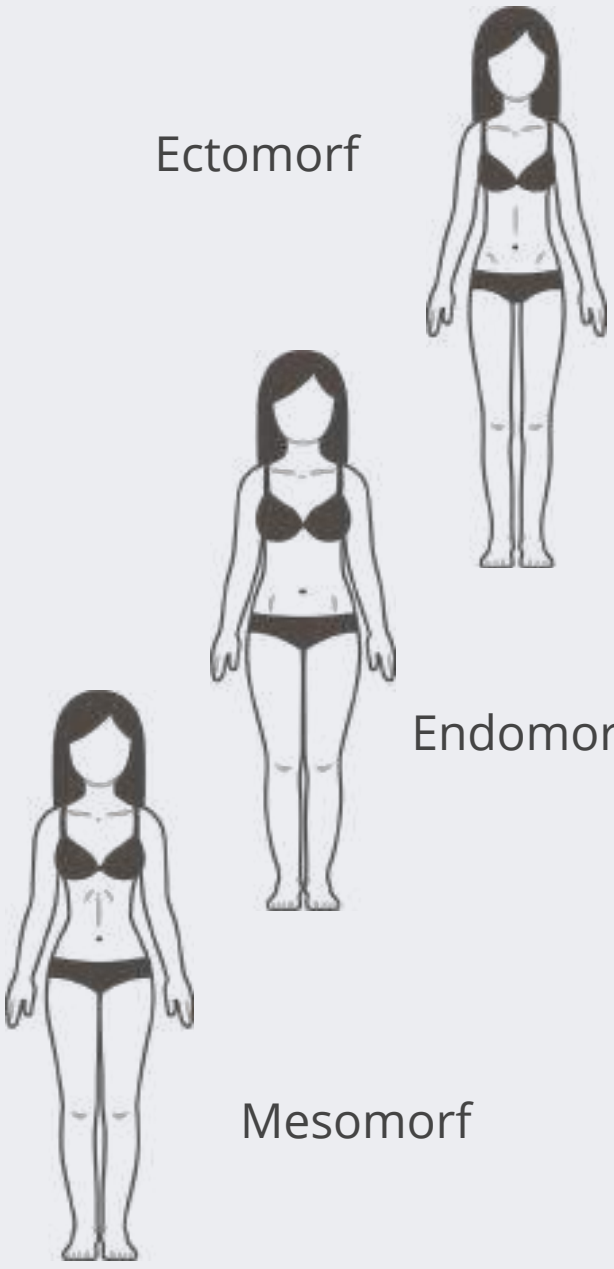
Personalizează-ți programul conform dorințelor tale

În paginile următoare vei găsi sfaturi pentru dieta ta. Sunt incluse de asemenea rețete care îți vor face viața mai frumoasă și îți vor reduce circumferința taliei. Dar totuși, nicio dietă nu merită timpul tău dacă nu îți respectă unicitatea.

CE FAC ACUM: Înainte de a începe programul, te rugăm să examinezi atent tabelul și să descoperi ce fel de corp ai.

CE VOI FACE MAI DEPARTE: Nu uita care este tipul corpului tău și citește să afli instrucțiunile specifice, programul de dietă și activitate fizică.

TIPUL DE CORP:



ZONELE UNDE SE DEPOZITEAZĂ GRĂSIMEA:

Zona abdominală	Partea inferioară	Peste tot
A	B	C
D	E	F
G	H	I

Instrucțiuni specifice pentru tipul tău de corp

Tipul A

Picioare lungi, fără grăsime, grăsimea se depozitează în zona abdominală

Întotdeauna ai fost slabă și probabil mai înaltă decât toate prietenele tale. Nu ar trebui să îți ia mult timp să slăbești (norocoaso!), dar totuși este important să mănânci corect și să îți alegi actvitatea fizică potrivită pentru tipul tău de corp.

RECOMANDĂRI:

Încearcă să menții aportul de grăsime la minim. Vestea bună este că nu trebuie să te stresezi cu carbohidrații prea mult. Corpul tău este făcut să ardă grăsimi, în special dacă practici jogging sau mers pe jos de 2 până la 4 ori pe săptămână.

Rezultate foarte bune poți obține și dacă practici următoarele sporturi: baschet, badminton sau volei.
Deși probabil ești un fan al fripturilor și berii, încearcă să stai departe de porțiile mari de carne grasă și alcool.
Pentru mesele de luni până vineri îți recomandăm mâncărurile pe bază de legume, cartofii copți și carnea slabă.

Dacă îți plac lactatele, alege-le pe acelea cu conținut redus de grăsime, dacă ai poftă de mâncare prăjită, încearcă să o prăjești în cuptor fără adaos de ulei sau alte grăsimi.

NUTRIȚIE: Carbohidrați: 55%, Proteine: 25%, Grăsime: 20%

NELIMITAT: Legume fără amidon și fructe de pădure

ÎNCEARCĂ SĂ REDUCI LA MINIM: Mâncărurile grase și alcoolul

CEA MAI BUNĂ FORMĂ DE EXERCIȚII: jogging, mersul pe jos, baschet, volei și badminton

Tipul B

Brațe lungi, fără grăsime, grăsimea se depozitează în partea de jos a corpului

Ai sentimentul că DACĂ te îngrași, totul se va depune pe coapsele și fesele tale? Din fericire nu ar trebui să întâmpini probleme mari în a slăbi cu un efort minim.

RECOMANDĂRI:

Singurul și cel mai important lucru pe care trebuie **să îl elimini din dieta ta sunt băuturile dulci și dulciurile- ACUM.** Dacă consumi prea mult zahăr nu doar că vei acumula kilograme în plus dar vei acumula și celulită. Zahărul cu siguranță înrăutățește lucrurile.

Un alt lucru pe care trebuie să îl reduci la minim sunt grăsimie dietetice. **3 până la 5 linguriță de grăsimi sănătoase** ar trebui să acopere toate nevoile tale.

Evită mâncărurile foarte grase, sărate (precum sunt cipsurile, prăjelile și carnea de porc) și deserturile cremoase (precum este înghețata, prăjiturile, profiterolul etc.).

Nu mânca prea târziu– te va împiedica să dormi bine. Combinațiile de legume/ cereale/ cartofi dulci sunt o idee bună pentru prânz, în timp ce pentru cină îți recomandăm un mix de legume și proteine.

Dar activitatea fizică? Precum tipul A, corpul tău va răspunde cel mai bine dacă vei alerga sau plimba de 2, 3 ori pe săptămână.

NUTRIȚIE: Carbohidrați: 55%, Proteine: 25%, Grăsime: 20%

NELIMITAT: Legume fără amidon și fructe de pădure

ÎNCEARCĂ SĂ REDUCI LA MINIM: Dulciurile și băuturile dulci

CEA MAI BUNĂ FORMĂ DE EXERCIȚII: jogging, mersul pe jos, baschet, volei și badminton

Tipul C

Membre lungi și fără grăsime în mod natural, dar în ultimul timp grăsimea se acumulează pe tot corpul

Nu îți poți ascunde greutatea pentru mult timp. Din păcate, slăbitul nu este cel mai ușor lucru pentru tine. Nu este cazul să disperi! Dacă îți acorzi timpul necesar poți să realizezi ce îți dorești.

RECOMANDĂRI:

Când vine vorba de restricții calorice și sport, ceea ce corpul tău urăște cel mai mult este să fie forțat. Fii drguță cu tine însăți, **mănâncă curat și fă plimbări luni sau mergi cu bicicleta.** Vei fi suprinsă cât de eficientă poate fi această abordare.

Nu privi acest lucru ca pe o dietă, este mai mult un detox. Încearcă să **elimini stresul din viața** și din corpul tău.

Smoothie-urile din fructe de pădure sunt o opțiune perfectă pentru micul dejun. Pentru prânz poți să consumi o salată cu grăsimi sănătoase și proteine ușoare, alături de legume fierte și cartofi dulci sau quinoa. Cu siguranță îți va aduce rezultate rapide.

Dacă nu ai timp pentru plimbări lungi (o oră sau mai mult), **încearcă să mergi cu bicicleta la serviciu, fă yoga ori dansează de 5 ori pe săptămână.** Adițional poți face un antrenament cardio pe săptămână.

Nu bea prea multă cafea, nu mânca prea sărat sau alimente procesate ori dulciuri.

NUTRIȚIE: Carbohidrați: 55%, Proteine: 25%, Grăsime: 20%

NELIMITAT: Legume fără amidon și fructe de pădure

ÎNCEARCĂ SĂ REDUCI LA MINIM: Alimentele procesate și cofeina

CEA MAI BUNĂ FORMĂ DE EXERCIȚII: mersul pe jos sau cu bicicleta, dans, yoga

Tipul D

Metabolism lent, nu am fost niciodată slabă, acumulez grăsime în special în zona taliei

Probabil de mult timp te lupți cu kilogramele în plus, mai ales dacă mănânci multe alimente procesate, carbohidrați, bei alcool în mod regulat sau lucrezi prea mult.

O dietă clasică cu aport scăzut de carbohidrați poate face minuni pentru corpul tău în combinație cu postul intermitent. În funcție de stilul de viață, organizează-ți mesele astfel încât **să nu mănânci timp de 18 ore pe zi.**

De exemplu, dacă sari micul dejun, consumă masa de prânz, apoi o gustare la 2 PM, iar cina la 6 sau 7 PM, astfel îi vei oferi corpului tău timp suficient să digere totul. Chiar dacă ai un metabolism lent ai putea să resimți foame în primele zile, dar nu îți face griji. Corpul tău se va obișnui cu noul program și cu siguranță vei simți o creștere a nivelului de energie și vei observa că vei slăbi.

Chiar dacă ai un metabolism încet și acumulezi grăsime cu ușurință, **ai o superputere rezistență la efort.** Corpul tău poate să reziste la mult efort, deci poți alege **o activitate fizică mai agresivă** – spre exemplu cardio, care este foarte eficient în procesul de slăbire.

Combină o zi de alergare cu 2 sau 3 antrenamente intensive cardio, vei vedea rezultatele în timp scurt.

NUTRIȚIE: Carbohidrați: 25%, Proteine: 35%, Grăsime: 40%

NELIMITAT: Legume fără amidon

ÎNCEARCĂ SĂ REDUCI LA MINIM: dulciuri și alcoolul

CEA MAI BUNĂ FORMĂ DE EXERCIȚII: mersul pe jos sau cu bicicleta, dans, yoga

Tipul E

Metabolism lent, nu am fost niciodată slabă, șoldurile și coapsele sunt rotunjite

Ai o digestie înceată și chiar dacă nu ai avut niciodată probleme cu grăsimea abdominală, reducerea dimensiunii șoldurilor pare imposibilă. Dar nu îți face probleme, toți avem obstacole și reușim până la urmă să le depășim.

Poți întâmpina dificultăți în a slăbi dacă mânânci prea multe dulciuri, prea sărat sau fast food. În general carbohidrații nu îți sunt tocmai indicați, deci menține o **dietă cu conținut scăzut de carbohidrați, aceasta va funcționa pentru tine.**

Consumă **carne de calitate, shake-uri de proteine, grăsimi sănătoase** (precum este avocado, somonul, migdalele), **legume fără amidon, fructele de pădure și lactate.** În zilele în care faci sport menține scăzut consumul de grăsimi.

Nu uita să îi acorzi corpului tău timp pentru digestie.

Poți grăbi procesul de slăbire cu **antrenament intensiv.** Este suficient să te antrenezi **30 de minute pe zi, 4 zile pe săptămână.** În zilele de odihnă poți face plimbări lungi.

NUTRIȚIE: Carbohidrați: 25%, Proteine: 35%, Grăsime: 40%

NELIMITAT: Legume fără amidon

ÎNCEARCĂ SĂ ELIMINI: alimentele procesate- mai ales pe cele cu conținut ridicat de zahăr

CEA MAI BUNĂ FORMĂ DE EXERCIȚII: antrenament cardio

Tipul F

Metabolism lent, nu am fost niciodată slabă, kilogramele se acumulează progresiv pe tot corpul

Probabil deja ești obișnuită să te lupți cu kilogramele în plus, dar nu trebuie să renunți! Având un metabolism lent, slăbitul se poate complica- dar corpul tău are rezistență mare! De aceea ai capcitatea de a face mult sport pentru perdioade lungi.

Dacă ai observat că kilogramele s-au acumulat recent, trebuie să analizezi dacă te afli sub stres sau dacă resimți oboseală excesivă. **Reducerea stresului** te poate ajuta să slăbești. De asemenea, înainte de a începe o dietă ai putea să faci un detox scurt.

Se recomandă un aport redus de carbohidrați, încearcă să elimini alcoolul sau să îl reduci, și canalizează-te pe alimente sănătoase precum **verdețuri, pește gras, alimente fermentate, semințe, fructe de pădure, rădăcinoase, linte, fasole și ciuperci.**

Pentru o săptămână încearcă să elimini lactatele și cerealele din alimentație și să acorzi atenție deosebită la modul cum organismul tău reacționează. Apoi poți consuma cereale neprocesate și fasole ca parte din dieta ta- mai ales când ai în plan să faci sport.

Combină 3 zile de yoga cu o oră de plimbare cu 2 antrenamente cardio sau alergare.

NUTRIȚIE: Carbohidrați: 25%, Proteine: 35%, Grăsime: 40%

NELIMITAT: Legume fără amidon

ÎNCEARCĂ SĂ ELIMINI: dulciurile, alcoolul, mâncărurile procesate și cu conținut mare de zahăr

---

CEA MAI BUNĂ FORMĂ DE EXERCIȚII: antrenament cardio

Tipul G

Metabolism rapid, depui grăsimi în zona abdomenului

Cel mai probabil problemele tale cu greutatea sunt mai recente. Corpul tău are un metabolism rapid și reușești să clădești mușchi foarte repede, care te ajută să arzi și mai multă grăsime și calorii. Îți putem promite rezultate rapide, trebuie doar să respecți câteva reguli.

RECOMANDĂRI:

În primul rând, **alcoolul nu este prietenul tău.** Încearcă să reduci consumul de alcool, acesta nu te va juta să slăbești, din contra va favoriza formarea grăsimii abdominale.

Poți observa rezultate rapide dacă menții **o dietă curată** (echilibrată și potrivită nevoilor tale), **nu mânca târziu și încearcă să faci antrenament cardio de 3 ori pe săptămână.**

NUTRIȚIE: Carbohidrați: 40%, Proteine: 30%, Grăsimi: 30%

Nelimitat: Legume fără amidon și fructe de pădure

Încearcă să elimini: alcoolul

CEA MAI BUNĂ FORMĂ DE EXERCIȚII: combină antrenamentul cardio cu alergatul

Tipul H

Metabolism rapid, grăsimea se depozitează în partea de jos a corpului

Pentru tine, totul se reduce la a avea un program. Sau cel puțin așa ar trebui. Poți aștepta rezultate rapide, dar totul depinde cât de disciplinată poți fi.

RECOMANDĂRI:

În primul rând, **începe prin a elimina zahărul** – băuturile dulci, dulciurile și carbohidrații procesați. Pentru tine este recomandată o dietă echilibrată, nu trebuie să spui adio carbohidraților, dar încearcă să îți programezi mesele astfel încât să includă ovăz, orez brun, fasole și cartofi dulci pentru zilele când ai anternament.

Nu trebuie să elimini aportul de grăsimi, ci doar să îl ții sub control. Pentru micul dejun poți consuma smoothie-uri, ouă cu brânză de vaci și roșii, porții mici de somon cu pâine integrală. În zilele de odihnă, **salatele bogate în proteine și grăsimi sănătoase** sunt cea mai bună alegere pentru prânz sau cină.

Oferă-i corpului tău **timp pentru digestie- 15 ore** de la cină la micul dejun.

Ce tip de antrenament este cel mai bun pentru tine? Nu contează, atât timp cât îți face plăcere. **Corpul tău poate clădi mușchi destul de ușor**- profită de acest lucru. Ridicarea de greutăți în combinație cu 2 antrenamente cardio pe săptămână îți poate oferi rezultatele dorite.

Cu cât ai mai multă masa musculară, cu atât vei arde mai multe calorii, chiar dacă vei dormi sau te vei uita la televizor.

NUTRIȚIE: Carbohidrați: 40%, Proteine: 30%, Grăsime: 30%

NELIMITAT: Legume fără amidon și fructe de pădure

ÎNCEARCĂ SĂ ELIMINI: dulciurile și băuturile dulci

CEA MAI BUNĂ FORMĂ DE EXERCIȚII: combină antrenament cardio cu ridicarea greutăților

Tipul I

Metabolism rapid, dar ai observat că grăsimile se depun pe tot corpul

Ești epuizată și te simți obosită tot timpul? Acest lucru poate reprezenta o problemă dacă încerci să slăbești. Reducerea nivelului stresului și o dietă echilibrată pot face minuni pentru tine.

RECOMANDĂRI:

Ce este o dietă curată, echilibrată? Un început minunat este **eliminarea alimentelor procesate.** De asemenea încearcă să elimini consumul de alcool.

Consumarea a 3 mese echilibrate care să conțină toate grupele de alimente îți vor oferi senzația de sațietate pentru mai mult timp, iar combinată cu un program de activitate fizică de intensitate redusă precum sunt plimbările, alergatul ușor sau ciclismul. Poți accelera rezultatele cu 20 de minute de cardio, de 2 ori pe săptămână.

Este foarte important să nu mănânci prea târziu. Încearcă să lași o fereastră de **15 ore** de la cină până la micul dejun.

NUTRIȚIE: Carbohidrați: 40%, Proteine: 30%, Grăsimi: 30%

ÎNCEARCĂ SĂ ELIMINI: Alimentele procesate și cofeinacofeina

NELIMITAT: Legume fără amidon și fructe de pădure

CEA MAI BUNĂ FORMĂ DE EXERCIȚII: combină plimbările cu cardio și ridicare de greutăți

COMBINAREA ALIMENTELOR ȘI AJUSTAREA PORȚILOR

Slăbește sănătos și fără stres cu dieta Tummy Tox

Noi credem că slăbitul nu trebuie să fie o povară! Cu toții ne dorim **un plan de dietă simplu și fără stres.**

Dieta Tummy Tox nu îți spune ce să mânânci sau nu. Îți oferă suport, consiliere și sfaturi prietenoase. Alegerea este a ta.

Îți sugerăm să citești acest ghid foarte atent, să îți stabilești un plan și să îl ajustezi în funcție de nevoile tale. **O masă "păcătoasă" pe săptămână** nu îți va ruina succesul – mai ales dacă o însănătoșești puțin.

IMPORTANT: Paginile următoare includ informații folositoare despre cum să clasifici mâncărurile în grupe. Vei învăța ce este bine să eviți și ce este recomandat. Aceasta te va ajuta să faci alegeri mai sănătoase.

SFAT PRIETENESC: Dacă ți se pare că ai "căzut în păcat" și dieta ta nu este pe calea cea bună, nu abandona totul. Se poate întâmpla oricui. Totul este despre cum reacționeazi când se întâmplă acest lucru. Revino repede pe drumul cel bun și replanifică totul.

Tabelul cu alimente

– ce să mâncăm și ce nu

Fiecare aliment din grupul individual este marcată cu roșu, galben și verde. Vrem să îți amintești cel mai ușor ce alimente să alegi mai des și unde sunt necesare restricțiile

ROȘU
- alimente care sunt de evitat

Acestea sunt alimente care nu sunt recomandate pentru a fi consumate zilnic, deoarece sunt bogate în zaharuri simple, saturate sau grăsimi trans și, în unele cazuri, chiar conțin toate cele de mai sus. Astfel de alimente sunt limitate la o dată sau de două ori pe săptămână sau la cantități foarte mici.

GALBEN
– alimente pe care le limităm

Aceste alimente conțin o mulțime de substanțe nutritive, dar sunt de asemenea bogate în calorii. Deoarece acestea sunt bogate în substanțe nutritive benefice, le poți consuma în fiecare zi, dar acordă o atenție sporită la cantitățile recomandate.

VERDE
- alimente recomandate

Acestea sunt alimentele recomandate într-o dietă sănătoasă, echilibrată, de zi cu zi. Bineînțeles, ține seama de recomandările privind cantitatea

CU STEA
– mâncâncă cât vrei

Aceste alimente au un conținut foarte scăzut de calorii și sunt foarte bune pentru tine. Combină-le cu alimentele ROȘII pentru a reduce la minim efectul negative dacă vrei să te bucuri de o masa mai copioasă, dar fără să pui în pericol planul tău de dietă.

Măsurarea porților

Toate mâncărurile naturale sunt sănătoase dacă sunt consumate cu moderație. Cântărirea fiecărei porții de mâncare poate să devină un obicei nepractic și îți recomandăm să măsori din ochi fiecare porție.

Dacă vei reține aceste trucuri referitoare la măsurarea porților totul va fi mult mai ușor:

1 PROTEINE

Ține palma deschisă, exclude degetele. Aceasta este o porție de proteine (carne, tofu, ouă etc.)

2 LEGUME

Un pumn. Aceasta este o porție de legume (conopidă, broccoli, ceapă, sfeclă etc.)

3 CEREALE ȘI LEGUME CU AMIDON

Fă mâna cupă. Aceasta este porția pentru cereale fierte sau legume cu amidon, precum cartofii.

4 GRĂSIMI SĂNĂTOASE

Mărimea degetului mare este o porție pefectă pentru grăsimi sănătoase precum avocado, nuci sau semințe de dovleac.

CARNE ȘI ÎNLOCUITORI DE CARNE

Alimente care conțin în majoritate proteine și grăsimi în proporții diferite.

- ✓ Pește și fructe de mare
- ✓ Albuș de ouă
- ✓ Carnea slabă
- ✓ Carne de pasăre fără piele
- ✓ ECO tofu, prafuri proteinice vegane
- ✓ Carne de pui
- ✓ Mozzarella
- ✓ Parmezan, brânză feta
- ✓ Gălbenușuri
- ✓ Carne grasă
- ✓ Carne procesată

Proteinele sunt alcătuite din aminoacizi care aparțin nutrienților esențiali, astfel încât consumul de alimente este esențial pentru supraviețuirea umană. Alimentele cu proteine se numără printre cele mai saturate, totuși un alt motiv pentru care își măresc ușor consumul în timpul dietei. Cu toate acestea, nu se recomandă exagerarea, deoarece toxinele se dezvoltă în timpul metabolizării complexe. Poate să apară și aciditatea sau acidificarea organismului - crescând riscul de apariție a bolilor.

DOZARE:

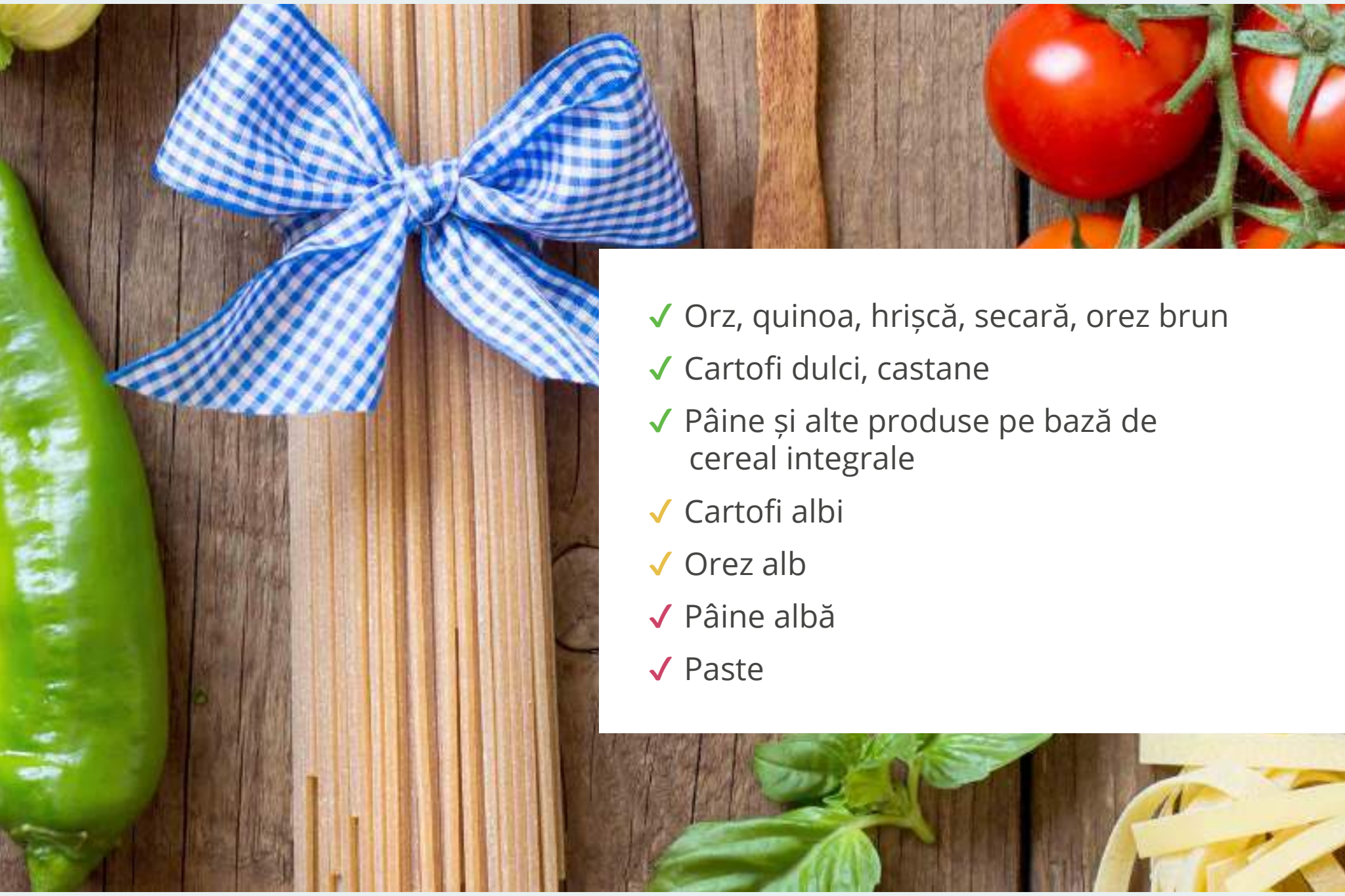
Mărimea unei palme

CANTITATE RECOMANDATĂ:

2-4 porții pe zi

CEREALE ȘI ALTE ALIMENTE CU AMIDON

Alimentele conțin în principal carbohidrați și în cantități mici, proteine



- ✓ Orz, quinoa, hrișcă, secară, orez brun
- ✓ Cartofi dulci, castane
- ✓ Pâine și alte produse pe bază de cereal integrale
- ✓ Cartofi albi
- ✓ Orez alb
- ✓ Pâine albă
- ✓ Paste

Conform recomandărilor unei diete sănătoase, consumăm în mod predominant cereale integrale și produse din acestea, deoarece conțin mai multe micronutrienți și fibre dietetice. Ambele contribuie la o mai bună sănătate și la o masă corporală sănătoasă.

DOZARE:

Formează o ceașcă cu palma

CANTITATE RECOMANDATĂ:

- A B C: 3 porții/zi
- E F G: 1 porție/zi
- I J K: 2 porții/zi

FASOLE ȘI ALTE LEGUMINOASE

Leguminoasele conțin în cea mai mare parte carbohidrați și unele proteine

- ✓ Fasole, linte, mazăre, năut
- ✓ Produse din soia

Legumele sunt un grup de alimente recomandate în dieta de zi cu zi. Legumele sunt extrem de bogate în nutrienți și fibre dietetice care protejează sistemul nostru digestiv și întăresc sistemul imunitar.

DOZARE:

1 sau 2 linguri

PREPORUČEN UNOS:

- A B C: 3 porții/zi
- E F G: 1 porție/zi
- I J K: 2 porții/zi

MÂNCĂRURI GRASE

Alimentele din acest grup conțin în majoritate grăsimi.

- ✓ Nuci, migdale, alune și alte nuci
- ✓ Dovleac, chia, in și alte semințe
- ✓ Uleiuri nerafinate
- ✓ Avocado și măsline
- ✓ Smântână
- ✓ Unt
- ✓ Frișcă
- ✓ Uleiuri rafinate
- ✓ Maioneză

Sursele vegetale de grăsimi, cum ar fi fructele cu coajă lemnoasă, semințele și uleiurile derivate din acestea, constau în principal din grăsimi nesaturate. Acestea din urmă sunt unul dintre principalii nutrienți și susțin o pierdere în greutate sănătoasă. Cu toate acestea, atenție, deoarece toate grăsimile sunt consumatoare de energie. De aceea, în alimentele grase sănătoase, limităm aportul și respectăm recomandările.

DOZARE:

Uleiul, untul - 1 linguriță
Semințe și nuci - 1 până la 2 linguri

CANTITATE RECOMANDATĂ:

- A B C: 1 porție/zi
- D E F: 2 porții/zi
- G H I: 4 porții/zi

LAPTE ȘI PRODUSELE FERMENTATE DIN LAPTE

Alimente constând în proteine, grăsimi și zaharuri

- ✓ Produse lactate fermentate neîndulcite
- ✓ Lapte vegetal sau alternative neîndulcite
- ✓ Lapte

Laptele, și mai ales produsele lactate fermentate, sunt alimente recomandate într-o dietă zilnică echilibrată. Pentru toți cei care nu tolerează lactoza bună, sunt disponibile multe variante din plante.

DOZARE:

200 ml sau un pahar mic

CANTITATEA ZILNICĂ RECOMANDATĂ:

1-2 porții pe zi

LEGUME

Un grup care conține carbohidrați complecși și o mulțime de fibre

- ☆ Verdețuri *
- ☆ Legume fără amidon (castraveți, roșii, dovlecei, broccoli) *
- ✓ Legume cu amidon (morcovi, ceapă, ridichi, sfeclă)

Legumele au cele mai puține calorii și sunt bogate în substanțe nutritive și fibre. Datorită compoziției lor (în principal fibre dietetice insolubile), asigură un metabolism plin de viață și facilitează pierderea de kilograme.

În legumele cu frunze, nu trebuie să limităm aportul, deoarece este deosebit de calorică și bogată în nutrienți și fibre.

DOZARE:

Dimensiunea pumnului

RECOMANDARE:

Cel puțin 4 porții pe zi

FRUCTE

Alimente care conțin zaharuri simple și fibre

- ☆ Fructe de pădure*
- ☆ Fructe acre (lămâi, coacăze, kiwi)*
- ✓ Fructe dulci-acrișoare (mure, piersici, mere, zmeură)
- ✓ Fructe dulci (banane, fructe uscate)

Fructele cu nutrienți și fibrele solubile sunt un grup bogat de alimente, care ar trebui să facă parte din dieta zilnică.

O multitudine de diete scad fructele din meniu, deoarece conțin carbohidrați simpli. Nu vă recomandăm acest lucru, deoarece veți fi lipsiți de bogăția de substanțe benefice pentru sănătate.

DOZARE:

Formează o ceașcă cu palma

CANTITATE RECOMANDATĂ:

- A B C: 2-3 porții
- D E F: 1 porție (predominant fructe de pădure și fructe apoase)
- G H I: 2 porții (predominant fructe de pădure și fructe apoase)

Rezumat

ROȘU
– de evitat

- Băuturi dulci și acidulate
- Gustări dulci și savuroase
- Carne cu grăsime vizibilă
- Produse din carne prelucrată, cum ar fi salam, crenwurști și cârnați
- Produse procesate din carne și brânză
- Alimente din pungi și preparate alimentare
- Pâine albă și produse de panificație
- Frișcă
- Alcool

YELLOW
– de limitat

- Avocado, măsline
- Semințe și nuci
- Legume cu amidon
- Produse din cereal integrale
- Parmezan și bânză feta
- Smântână
- Uleiuri nerafinate
- Lactate
- Fructe dulci

ZELENO
– preporučene namirnice

- Pește gras și fructe de mare
- Ouă
- BIO tofu și pudre din protein vegetale
- Carne ușoară
- Legume
- Migdale
- Mere și ananas
- Cereale integrale
- Fasole și linte
- Produse lactate fermentate neîndulcite
- Alimente fermentate

CU STELUȚĂ
– nelimitat

- Verdețuri
- Legume fără amidon
- Afine și fructe acre

EXEMPLE DE PLAN DE ALIMENTAȚIE

”Să începem”- plan de alimentație

Acesta este un program de alimentație tipic pentru slăbire. Deorece nu sunt eliminați din alimentație niciun fel de macronutrineți programul ar trebui să acopere 100% nevoie de nutrienți, este minunant pentru începători și pentru cei care nu știu exact ce să mânânce.

MICUL DEJUN

Omletă cu legume

- 1 ou
- 1 albuș de ou
- 1 cană de baby spanac
- ¼ de avocado
- Piper negru și sare

Alături: *Pâine integrală, roșii cherry cu piper și parmezan*

Gustare dacă este nevoie

Cafea cu lapte de migdale și 1 porție de căpșuni

PRÂNZ

Salată de ton

- Salată verde
- 1 conservă de ton
- 1 morcov gratinat
- 1-2 linguri de mazăre

Alături: *dressing făcut din oțet, ulei de măsline și muștar.*

Gustare dacă este nevoie

1 pătrățel de ciocolată amară și 1 porție de migdale

CINA

Castronul Buda

- 1 porție de quinoa
- 1 sfeclă fiartă
- ½ cană de BIO tofu gătit
- 1 ceapă verde
- 1 tulpină de țelină
- Câteva semințe de susan
- Sos de chilli

Alături: *ceai de mușețel*

Variații pentru tipurile de corpuri

A B C: Înlocuiește avocado cu pâine integral + înlocuiește tofu cu linte fiartă
E F G: Înlocuiește pâine integral cu branzâ dulce de vacă + înlocuiește tonul cu somon la grătar
I J K: Aceast meniu este ideal pentru tine

“Revino pe drumul cel bun” - plan de alimentație

Acest plan este ideal pentru ziua de după o cină grea, o petrecere sau mâncatul de gustări la televizor. Este scăzut în calorii și se focusează pe eliminarea excesului de apă din organism.

MICUL DEJUN

Cafea neagră și suc proaspăt de grapefruit

Gustare dacă este nevoie

Ceai verde și o cană de afine

PRÂNZ

Supă de legume

- 1 ceapă
- 2 căni de spanac
- 1 tulpină de țelină
- 1 porție de mazăre
- 1 cățel de usturoi
- 1 linguriță de ulei de măsline
- Piper și sare

Gustare dacă este nevoie

Un pumn de migdale

CINA

Somon la grătar și sparanghel cu sos de muștar și iaurt la desert

Anunț important pentru toate tipurile de corpuri

A - K: Nu adopta acest plan ca fiind un mod constant de alimentare. Aceasta este doar o soluție de urgență pentru ca tu să poți reveni la planul initial mai ușor.

“Nici o idee”- plan de alimentație

Să zicem că dieta ta funcționează perfect dar uneori simți că nu mai ai inspirație. Nu mai ai nicio idee ce să mănânci și ai vrea să experimentezi puțin, dar nu vrei să te abați de calea normală. Acesta este planul de alimentație pentru acea zi. Nu se canalizează pe ținetele nutriționale, dar este curat, cu număr scăzut de calorii și foarte sănătos. Din când în când este importantă o schimbare. Bucură-te!

MICUL DEJUN

Ovăz cu afine

- O mână de ovăz
- Jumătate de dovlecel răzuit
- O mână de afine înghețate
- O porție de proteine vegetale pudră
- Apă

Gustare dacă e nevoie

Cafea cu lapte vegetal și iaurt

PRÂNZ

Salată de castraveți

- 1 sau 2 castraveți răzuiți
- Ceapă tocata mărunt
- 1 lingură de linte fiartă
- 1 lingură de brânză dulce de vacă
- 1 lingură de iaurt
- 1 linguriță de ulei de măsline
- mărar
- sare și piper

Alături: *1 felie de pâine integrală și o conservă de sardine*

Gustare dacă e nevoie

Țelină cu o porție de unt de arahide

CINĂ

Tăieței cu sos bolognese

- Taie tăieței dintr-un dovlecel
- Fă un sos din: nuci hidratate, roșii uscate, tulpină de țelină, ceapă verde și o curmală (amestecă totul și toarnă peste tăieței de dovlecel)

La desert: *prune uscate și ciocolată neagră*

Variații pentru toate tipurile de corpuri

A B C: Consumă o banana la gustarea de dimineață, înlocuiește brânza de vacă cu 1 felie de pâine integrală
D E F: După cină, bucură-te de un iaurt grecesc cu o lingură de miere
G H I: Acest plan de alimentație este ideal pentru tine!

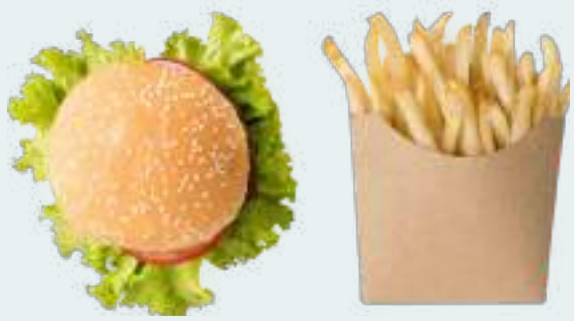
CUM SĂ GRĂBEȘTI REZULTATELE DIETEI

Adevărul despre slăbirea rapidă

Ok, este foarte simplu. Adevărata slăbire este să elimini grăsimea. Și pentru a elimina 500g de grăsime trebuie să consumi aproximativ 3.500-calorii – cu mese reduse cantitativ și mai multă mișcare. Acesta-I adevărul și nu asculta de nimeni când ți se spune altceva.

0,55 kg de grăsime

=



3,500-calorii

Așa-numitele "diete rapide" pot fi eficiente pentru rezultate pe termen scurt, dar, de obicei, se termină cu luare în greutate, plus consecințe negative pe termen lung. Mai ales pentru femei, scăderea în greutate poate fi foarte greșită dacă încălcăm toate regulile.

Dar stai! Există și o parte bună. Nu putem înșela corpul să slăbească mai repede, dar putem controla cât de repede putem arde caloriile. În orice caz, există o metoda bună de a face acest lucru și o alta greșită.

În următoarele pagini vei găsi:

- Trucuri ușoare de accelerare a metabolismului,
- Cum să scoți ce este mai bun din sesiunile de exerciții, și
- Cum să înjumătățești valoarea calorică a mâncării tale confortabile preferată, în jumătate.

Accelerează-ți metabolismul

Din nou, când vorbim de acea accelerare a metabolismului, de fapt vorbim de eliminarea depozitelor de grăsime mai repede. Din fericire, **corpul nostru face jumătate din treabă, având în vedere că nu poate funcționa fără grăsimi.** Chiar dacă nu ardem prea multe calorii când dormim, stăm jos sau ne uităm la TV, atunci este momentul când ardem cele mai multe grăsimi. De exemplu, când dormim, corpul nostru își ia 80% din energie din grăsimi.

CUM ARDEM GRĂSIMEA

Atunci când suntem active este clar că ardem mai multe calorii. Singurul lucru care se schimbă potrivit nivelului nostru de activitate este rata sursei energiei. Tabelul de mai jos îți va face totul mai clar:

ENERGIE SURSĂ	ODIHNĂ	ACTIVITATE MODERATĂ	ANTRENAMENT DE ANDURANȚĂ	ANTRENAMENT DE PUTERE, FORȚĂ
PROTEINE	2-5%	2-5%	5-8%	2%
CARBOHIDRAȚI	35%	40%	70%	95%
GRĂSIMI	60%	55%	15%	3%
CALORII CONSUMATE ÎN 1H*	**72**	**276**	**540**	**260**

**Valorile sunt calculate pentru o persoană de 68kg.*

Ce înseamnă

Deci, asta înseamnă că trebuie să stai în fața TV-lui și să aștepți rezultatele? Nu-îmi pare rău. Ca să arzi grăsimea cât mai repede trebuie să faci un efort. Chiar dacă în repaos consumăm cele mai multe calorii, consumul de calorii contează.

Pentru a arde grăsimea pe cât posibil:

1. Optimizează-ți arderea grăsimilor în faza de repaos.

Pentru a arde grăsimea cât mai mult în faza de repaos – în special în timpul somnului – trebuie să-ți controlezi pofta de mâncare de seară. Având în vedere că corpul tău va folosi mai mult grăsimea pe perioada nopții, **nu mânca prea mulți carbohidrați înainte.**

De aceea un somon pe grătar cu brocoli fiert și niște semințe de dovleac vor fi o cină nemaipomenită dacă vrei să slăbești.

2. Accelerează-ți arderea caloriilor pe perioada mișcării active

Pentru a-ți accelera arderea caloriilor în timpul mișcării, trebuie să-ți pui **sângele în mișcare.** Este critic să-ți mărești ritmul inimii până în situția în care nu mai poți vorbi, dacă ești în grabă.

“Setează-ți scopuri înalte și nu te opri până nu ajungi acolo.”

Bo Jackson

Cel mai bun program pentru rezultate suple rapide

Chiar dacă îți propui obiective mărețe, ele pot fi atinse ușor, cu o dietă curată și puțină disciplină, bineînțeles. Deja am discutat care este dieta ideală pentru tipul tău de corp, așadar singurul lucru care ne mai rămâne este să ne uităm în programul tău de exerciții fizice

Sfat: Înainte de a ne arunca, o mică destăinuire:

Dacă ești bolnavă, subponderală, supraponderală, ai oboseală cronică sau răni sportive, fii blândă cu tine și nu-ți fața corpul până la durere sau epuizare dusă la extrem.

Un plan optimal de exerciții pentru rezultate de suplețe este combinația a două lucruri:

- Exercițiile potrivite și
- Timp de odihnă sufficient.

Care dintre exerciții mă vor duce cel mai repede aproape la final?

Secretul stă în combinția potrivită de exerciții. Fiecare tip de exerciții are anumite beneficii care te vor ajuta să-ți atingi obiectivul:

TIP DE EXERCIȚIU	EXEMPLE	BENEFICII	POTENȚIAL DE ARDERE AL GRĂSIMILOR	NR. DE EX-ERCIȚII PE SĂPTĂMÂNĂ
ANDURANȚĂ	Alergare, înot, mers alert, ciclism	Utilizarea îndelungată a depozitelor de grăsimi dacă durează mai mult de 1 oră (30 de minute pentru alergare și înot) Extrem de eficient în antrenamentele de ritm alert.	****	1
EXERCIȚII UȘOARE	Yoga, mers, pilates nivel ușor	Ideal pentru zilele de relaxare. Îți relaxează corpul și te pregătește pentru zile mai intense.	*	2
ANTRENAMENT DE FORȚĂ DE INTENSITATE MICĂ	Ridicări de greutăți, antrenament bazat pe greutate corpului, pilates nivel mediu	Consum moderat de calorii, beneficii pe perioadă lungă datorită măririi masei musculare. Extrem de eficient în antrenamentele de ritm alert.	**	1 (opțional)
ANTRENAMENT DE INTENSITATE MARE	HIIT, aerobic, bootcamp (antrenamente în grup în aer liber), efect metabolic	Consum mare de calorii, rezultate rapide. Ideal pentru zilele când ai consumat multă mâncare.	*****	1 (foarte recomandat)

COMBINAȚII POSIBILE

Număr de antrenamente / săptămână	Combinații
7	6 antrenamente ușoare 1 antrenament de anduranță
5	2 antrenamente de anduranță 1 antrenament de forță de intensitate mică 1 antrenament ușor 1 antrenament de intensitate mare
5	2 antrenamente de anduranță 2 antrenamente de forță de intensitate mică 1 antrenament ușor
5	4 antrenamente de forță de intensitate mică 1 antrenament de anduranță
4	3 antrenamente de anduranță 1 antrenament de forță de intensitate mică
4	2 antrenamente de intensitate mare 1 antrenament de forță de intensitate mică 1 antrenamente ușoare

DE CE AM NEVOIE DE ODIHNĂ?

Ok, ultimul lucru pe care trebuie să-l discutăm înainte de a începe este să cunoaștem noțiunea de odihnă. Când vei vedea primele rezultate vei vrea să faci mai multe antrenamente. Știm, înțelegem. Dar este foarte important ca tu să înțelegi că ignorând regulile poți avea un efect invers.

Corpul tău poate intra în panică daca îl **suprasoliciți.** Trebuie să înțelegi că corpurile nostre văd în diete de slăbire și exerciții un **stres fizic.** Măsura potrivită te va ajuta să-ți transformi corpul într-o **mașină de ardere a grăsimilor.** Dar prea mult ... poate încetini metabolismul.

Nu te lăsa obsedată de planul de exerciții. Lasă-ți timp. Înainte să-ți dai seama, va face minuni pentru tine. Pur și simplu nu exagera. Dacă vrei neapărat să faci mișcare în ziua ta de relaxare, fă o plimbare de 10 minute sau o oră. Niciodată nu poate fi prea mult mers.

TummyTox

www.TummyTox.ro