

Propunerea nutriționistului pentru 2024. Cum să slăbești fără cură de slăbire?

By Ana Vlad - 04/01/2024



Unul dintre cei mai renumiți medici nutriționiști din țara noastră, Mihaela Bilic, vine la început de an cu o propunere sănătoasă pentru 2024: "să consumați doar mâncare gătită, ideal făcută de voi, acasă". Astfel, dacă vreți curățenie, ordine și disciplină în alimentația voastră, atunci recomandarea nutriționitului este mâncarea gătită care vă ajută să și slăbiți fără cură de slăbire.

”Ca să începeți anul bine

Aveți nevoie de o rezoluție de început de an și nu știți care/cum să fie? Probabil v-ați săturat sau ați eșuat în încercări de tipul “vreau să slăbesc”sau “vreau să mănânc sănătos”. Când vine vorba de slăbit organismul ne sabotează, între siluetă și plăcere va câștiga întotdeauna mâncarea... puțin probabil să vină ziua în care o să uitați de ea. Cât despre sănătate, termenul este prea abstract ca să ne oprească din mâncat! Instinctul ne spune că tot ce este plin de grăsime și de zahăr este sănătos, tocmai pentru că ajută la îngrășat. Deci slabe speranțe să iubim fibrele, fierturile și produsele dietetice.

Nu vă pierdeți speranța, iată o sugestie care promit să funcționeze: vă propun ca în anul 2024 să consumați doar mâncare gătită, ideal făcută de voi, acasă. Gata cu produsele ambalate și procesate, cu ingrediente nenumărate! Haideți să ne întoarcem la mâncarea simplă, clasică, pe care simțurile noastre știu să o evalueze. Mâncarea care se consumă dintr-o farfurie, nu dintr-o pungă!”, explică Mihaela Bilic pe pagina de Facebook.

”ADIO mâncatului pe fugă sau pe pilot automat”



Totodată, medicului nutriționist spune și care sunt avantajele mâncării gătite.

”Spui ADIO tuturor produselor de ronțăit, fie ele dulci sau sărate, pe care le mănânci fără să-ți fie foame și pe care capul nu le percepe ca mâncare...deși ele dublează aportul caloric dintr-o zi!!

Spui ADIO mâncatului pe fugă sau pe pilot automat, tolănit în canapea, plictisit în fața unui ecran, iritat și agitat în trafic, obosit și nemulțumit la birou. Ciorba și tocănița trebuie consumate cu lingura, așezați la masă...un obicei care trebuie recăpătat!

Tot ce este gătit este bogat în apă, are volum mare și densitate calorică mică, deci ni se pare că am mâncat mult și ne săturăm mai repede decât dintr-un pachet de biscuiți uscați...fie ei și digestive. Produsele ambalate sunt un fel de concentrat de calorii, din care lipsește ingredientul esențial pentru sănătate și siluetă: apa!

Mâncarea gătită este făcută din ingrediente simple, pe care tu le pui în oală sau în cratiță, deci poți controla cantitatea de zahăr și grăsime, alegi rețeta și metoda de gătire... ADIO E-uri, conservanți, emulsifianți, coloranți și alte chimicale care seamănă a mâncare!

ADIO mâncat pe ascuns sau compulsiv, ADIO scotocit prin dulapuri în toiul nopții după ceva dulce, ADIO ciuguleli de poftă... ciorba și tocănița le mănânci de foame și chiar presupun un pic de efort și de organizare, trebuie gătite și încălzite, ne dau răgazul să ne gândim de două ori dacă merită ”cheltuiala” de calorii.

Vreți curățenie, ordine și disciplină în alimentația voastră? Atunci mâncarea gătită vă ajută să împușcați mai mulți iepuri deodată!! Și slăbiți fără cură de slăbire.”,

concluzionează Mihaela Bilic în postarea publicată pe pagina de Facebook.

Foto descriptiv. Sursa foto: Suceava News.ro și Facebook Mihaela Bilic.

Citiți, de asemenea, pe anchetaonline.ro:

<https://anchetaonline.ro/inchide-targul-craciun-pitesti-133421/>

Original article:

<https://anchetaonline.ro/propunerea-nutritionistului-2024-slabesti-fara-cura-slabire-133432/>