

Ai! les dietes. Toca cuidar-nos



Crec que son bons consells els que us donaré. Perque de dietes n'hi han moltes i no parlaré de cap, sino de la manera de cuidar-nos i alimentar-nos saludablement. Només que ens cuidem i tinguem una mica més de cura, no necessitem fer una “dieta”, sinó aprendre a alimentar-nos millor i baixar de pes de forma natural.

Fa anys, després de provar un munt de dietes i de passar per algún centre, vaig decidir anar a una dietista i aquestes van ser els seus consells, a part és clar de la dieta i el control de pes que em va fer. Però on vull arribar és que essencialment el que volia és que jo aprengué a menjar bé, de forma saludable i agafés l'hàbit de menjar bé i cuidar-me.

Aquest estiu m'ho he passat molt bé, ens ho hem passat massa bé, vaja. I ara toca reconduir-nos i perdre els quilets guanyats.

Aquests són els punts a tenir en compte:

Compte amb l'oli

L'oli d'oliva és hipercalòric i conté un elevat índex de greixos que, encara que son saludables, aporten un excés de calories. Una cullerada sopra al dia hauria de ser la dosi màxima utilitzada. Per amanir les amanides, és millor optar pel vinagre, el suc de llimona, les herbes aromàtiques.

Sopars lleugers

És important que els plats de l'última hora del dia siguin més lleugers, encara que saciants, donat que dormint es cremen molt poques calories.

Beure molta aigua

Beure dos litres d'aigua al dia (uns vuit gots plens) és fonamental per ajudar al cos a eliminar toxines de forma natural. Tenim que evitar l'alcohol – que és lo més calòric després dels greixos – i tenir especial cura amb els refrescos, ja que contenen sucre.

Reduir el consum de sal

El sodi provoca retenció de líquids a l'organisme. És millor optar per sal baixa en sodi o utilitzar espècies i esències per donar més gust als plats.

Gaudir del menjar

Menjar de peu i amb presses no ajuda a perdre pes, donat que no s'activen alguns neurotransmisors -com la serotonina- que ajuden a crear la sensació d'ansietat.