






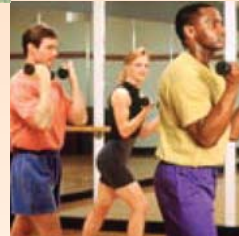
Toate preceptele cu referire la cum să ne compunem o alimentare echilibrată vor deveni un stil de viață sănătos numai dacă avem grijă să facem cât mai multă mișcare

Puteți găsi o mie și una de motive ca să nu schimbați nimic din ceea ce v-am sugerat, dar s-ar putea ca în scurt timp să regretați că ați ratat posibilitatea de a vă face din aliment și mișcare aliați și scut de siguranță în aspirația firească de a trăi mult și fericit.

ALIMENTAȚIA RAȚIONALĂ ȘI EXERCIȚIUL FIZIC - TANDEMUL VIEȚII SĂNĂTOASE

Ce trebuie să facem pentru aceasta?

-  Ne programăm mai multe plimbări în aer liber
-  Preferăm muncile de grădină ca moment de recreație
-  Chiar dacă profesăm munci fizice, ne rezervăm timp pentru câteva exerciții matinale sau seare, moment în care să ne observăm mai critic silueta



Creșteți treptat efortul :

- grăbind pasul când mergem la serviciu, la plimbare etc.
- uităm o vreme de ascensor ne luăm la joacă cu copiii, nepoții
- nu scăpăm momentul să intrăm prin scările din cale, zăbovim, poate, pe terenurile de jocuri și sport

Nu vă faceți din noul stil de alimentare un regim strict, ci tindeți să-l urmați ca pe un mod de viață obișnuit



Alimentația a fost mereu sursa forțelor noastre vitale, iar activitatea, mișcarea – acel magic factor ce echilibrează și proporționează energia izvorâtă din bucate. Una fără alta nu pot fi concepute. Menținerea bilanțului fericit între necesitățile de energie ale organismului și deci de alimente consumate și arderea acestora prin exercițiu fizic nu sunt un deziderat ușor de realizat în condițiile vieții moderne, care a intervenit în defavoarea acestui tandem indispensabil vieții și mai ales sănătății noastre.

În cele ce urmează am vrea să vă sugerăm câteva idei cum să vă puneți în ordine atât regimul de alimentare, cât și cel de activitate fizică

Ce prevede o alimentare rațională?

Cel mai important principiu al acestora este grija de a ne alimenta cât mai variat, pentru a asigura organismul cu elementele absolut necesare – **proteine, glucide, lipide, fibre alimentare, vitamine, minerale și apă.**



Anume la acest capitol omul modern comite cele mai multe erori și nu respectă niște reguli simple și accesibile, care ne recomandă:

Să preferăm peștele, carnea albă de iepure, găină, pe care, atenție! oamenii plinuți le vor consuma în doze mai mici decât cele obișnuite



Să reducem cantitatea de grăsimi consumate, în special a celor saturate, adică de origine animală



Să utilizăm preferențial produsele vegetale ca sursă de proteine, iar glucidele să le preluăm în special din fructe



Să avem mereu grija de a consuma suficiente lichide și apă de calitate. Preparăm sucuri și nectare din fructe, din legume, care conțin valoroase nutrienți și minerale foarte necesare



Să creștem numărul prizelor alimentare (până la 4-5 în zi)



Să ne abținem maximal de la produse ce conțin multă sare, inclusiv ascunsă (salamuri, murături, telemea, conserve, star food-uri etc.)



Să rămânem cumpătați în dorința de a consuma băuturi alcoolice, fie și de bună calitate



La preparare să preferăm uleiurile vegetale care nu conțin colesterol și au efecte digestive benefice



Să avem mereu grijă de menținerea greutateii normale. Pentru aceasta ne determinăm indicele masei corporale

$$IMC = \frac{\text{Greutatea (kg)}}{\text{Talía (înălțimea) în m}^2}$$