

Estratti tradotti dall'originale manuale americano allegato al prodotto.

Consigli per perdere peso

1. Non saltare i pasti! Saltare i pasti ti portare a mangiare in modo incontrollato. Se aspetti di mangiare fino a quando sarai affamato, finirai per fare le scelte sbagliate, scegliendo piatti che portano ad un maggior accumulo di grassi.
2. Mediamente mangiamo il doppio del grasso che dovremmo. Diventa consapevole di quanto stai mangiando ogni giorno; le calorie dai grassi non dovrebbero eccedere il 20-30% del nostro apporto giornaliero.
3. Bevi molta acqua
4. Mangia molta frutta e verdura; è buona, fa bene, e previene dall'effetto di invecchiamento dato dai radicali liberi
5. Prediligi pasti più piccoli ma più frequenti, distanziati da circa 3 ore; in questo modo, manterrai il tuo metabolismo in attività, ed il tuo livello di energia sarà più bilanciato durante il giorno. Pasti piccoli e frequenti aiutano a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue in un modo che previene l'accumulo di calorie come grassi
6. Ciascun pasto dovrebbe includere proteine leggere, carboidrati a basso contenuto glicemico, e grassi essenziali
7. Le proteine leggere sono contenute nel pesce, nella carne bianca di pollo o tacchino (pelle esclusa), nei tagli leggeri di manzo, nei legumi, etc
8. Le verdure crude contengono una maggior percentuale di nutrienti che in altre forme
9. Ricorda che molti condimenti hanno elevati grassi
10. Sempre pensa in anticipo e sii preparato. Prepara cibi salutari da portare a lavoro, e se vai al cinema porta i tuoi snacks
11. Finisci i tuoi pasti prima delle 7 del pomeriggio.