

نصائح غذائية لصيف صحي^٣!

خلال فصل الصيف، تمضي معظم وقتك على الشاطئ، في حفلات الشواء في الفناء الخلفي، أو في العشاء في الهواء الطلق. عادةً ما تحتوي هذه التجمعات على الأطعمة والكوكيتلات ذات السعرات الحرارية العالية. مع ذلك، يمكنك التمتع بهذه الأنشطة والحفاظ على نظام غذائي في الآن نفسه:

اشرب الشاي الأخضر بدلا من الشاي الحلو.

تناول وجبة من المأكولات البحرية المنخفضة السعرات الحرارية والمعبأة بالبروتين.

لا تتخطى وجبة الإفطار.

استمتع بالفواكه والخضروات الصيفية.

احرص على تناول مشروب رياضي للحفاظ على مستويات طاقة ورطوبة عالية.

ابقى رطب عن طريق شرب رشقات من الماء كل 15-20 دقيقة.

تناول الطعام الصحي على الشاطئ، مثل السندويشات والوجبات الخفيفة المعدة في المنزل.

اشمل المزيد من الخضار في نظامك الغذائي ، مثل الأفوكادو إلى السندويشات.

احصل على أقصى استفادة من السلطة التي تتناولها. ليست كل السلطات صحية، خاصة في المطاعم. ان السلطة المحملة بالجبن والدجاج المقلي مليئة بالسعرات الحرارية والدهون. اختر تلك التي تحتوي على الكثير من الخضار المختلفة. استبدل المكونات غير الصحية بكمية من البروتين الخفيف مثل الدجاج المشوي أو السمك أو الفول.

تغلب على إغراء الإفراط في تناول الطعام من خلال تناول المواد الصحية أولاً. املأ طبقك بالفاكهة والسلطة الخضراء واختر الخضار النيئة بدلا من رقائق البطاطس.

عند تناول الحلوى، كن على دراية بحجم الحصة واجعلها معقولة.

اطهي الطعام في المنزل. لن توفر المال فحسب، بل ستعرف بالضبط ما في وجبتك. بالإضافة إلى ذلك، يعد الطهي في المنزل أكثر صحة بشكل عام.

لا تنس الفاكهة! أضف التوت المفضل لديك إلى حبوبك في الصباح أو الشوفان. اختر البطيخ أو الكرز للحلوى بدلاً من الكعك أو الآيس كريم.