

الأطعمة التي تبقيك نشيطا ونحيفا

تناول الأطعمة الشافية سيعطي جسمك المغذيات الأساسية التي يحتاجها للعمل على النحو الأمثل. عندما يحدث هذا، ستكون قادرا على انقاص وزنك بشكل طبيعي، وستشعر على نحو أفضل فيكون لك ما يكفي من الطاقة لمدار اليوم، دون أن تعاني من نقص الطاقة غير النظامي والرغبة الشديدة للسكر غير الضرورية.

إليك بعض الأطعمة التي ستنشطك:

الكينوا الحمراء:

الكينوا هي بذور تحتوي على نسبة عالية من البروتين. بل هي مصدر كبير من المنغنيز، المغنيسيوم، الفوسفور، الحديد، النحاس، الزنك، الفيتامين ب، وبالتالي تقدم العديد من الفوائد الصحية.

تناول الكينوا سوف يمنحك طاقة فورية نظرا لأنها عبارة عن الكربوهيدرات المعقدة (التي تفرج عن الطاقة ببطء)، ولأنها أيضا تحتوي على نسبة مرتفعة من البروتين والألياف. سوف تشعر بالارتياح والشبع لساعات بعد تناولها كذلك.

الجريب فروت:

الجريب فروت هي وجبة الإفطار المثالية أو الوجبة الخفيفة العظيمة. إضافة عصير الجريب فروت الطازج إلى الماء سيساعد على تعزيز القيمة الغذائية، ويمكن أن تساعد حتى في الحد من انتفاخ البطن.

الجريب فروت تحتوي على نسبة عالية من الفيتامين سي وحتى الكالسيوم، وبالتالي فإنها تبقيك نشيطا فتشعر بالصحة.

الطماطم:

الطماطم تحتوي على نسبة مهمة من المواد المضادة للاكسدة، وهي الليكوبين. استخدم الطماطم في الطبخ لتعزيز القيمة الغذائية لسلطة رائعة أو لمجرد الاستمتاع بالطماطم من تلقاء نفسها مع الريحان الطازج، مع العلم أنك تساعد في تعزيز الجهاز المناعي ومستويات الطاقة الخاصة بك مع كل لقمة تأكلها.

البيض العضوي:

البيض مليء بالبروتين، وسريع وسهل الطهي، مما يجعله عظيم لنظامك الغذائي. انه غير مكلف، والبروتين يساعد على إبقاءك تشعر بالشبع، مما يحد من الرغبة الشديدة لتناول الطعام.

الأفوكادو:

الأفوكادو يفرج عن الطاقة ببطء، ويبقيك تشعر بالشبع لمدة أطول. يحتوي الأفوكادو على نسبة كبيرة من الأحماض الدهنية أوميغا ٣، مما يجعلها من الدهون الجيدة لجسمك ودماعك.