

نصائح غذائية لصحة أفضل

نصائح غذائية عامة ينصح باعتمادها دائما وجعلها روتينا في النظام الغذائي لصحة افضل وجسم صحي:

- تناول يوميا كل صباح ملعقة صغيرة من العسل مع كوب ماء.
- قبل الوجبة الرئيسية بنصف ساعة تناول كوب ماء + عصير ليمونة أو خل أو يمكنك إضافة شريحة أناناس.
- في حالة الرغبة بتناول الشاي يمكنك تناوله ولكن بعد الوجبة بما لا يقل عن 45 دقيقة.
- تناول من 8 الى 12 كوب ماء يوميا واحرص على تناول الماء قبل الوجبة بنصف ساعة على الأكثر، ويفضل الماء البارد لأن الجسم يبذل طاقة أكبر لتسخينها مما يساعد على حرق الدهون وخصوصا في منطقة البطن.
- احرص على أن لا تزيد سعراتك اليومية عن السعرات المفقودة.
- حاول احتساب سعرات الوجبة وتناول الوجبات المحتوية على سعرات حرارية في الإفطار أو الغداء.
- استخدم طبقا صغيرا عوضا عن الطبق الكبير.
- تناول وجبتك بملعقة صغيرة.
- استبدل الملح على الطعام بالليمون أو الخل.
- اجعل شكل طبقك جذابا بإضافة أغذية بألوان مختلفة بحيث يكون نصفه من الخضروات وربعه نشويات وربع بروتينات.
- لا تتناول النشويات كالأرز والمعكرونة والخبز بعد وجبة الغداء.
- أحرص على تناول الفواكه والخضروات الطازجة في مواسمها.
- احرص على أن تكون آخر وجبة قبل النوم ب 3 ساعات.
- تناول قبل النوم كوب مكون من الكراويا أوالجنزبيل الأخضر أو الينسون والشمر.
- إن كنت تعاني من السمنة في منطقة الأرداف فتجنب منتجات الألبان والألبان كاملة الدسم وأكثر من تناول الفواكه الغنية بفيتامين ج ومضادات الأكسدة.
- إن كنت تعاني من السمنة في منطقة البطن فتجنب تناول المعجنات والمخبوزات بالدقيق الأبيض.
- للحد من الشهية تناول فنجان من الغريب فروت مع القرفة التي تساعد على حرق الدهون.
- للمساعدة على حرق الدهون يمكنك تناول فنجان من الشاي الأخضر

بالنعناع والجنزبيل والكمون بعد الوجبة بما لا يقل عن 45 دقيقة.

▪ اتبع جدول البدائل الغذائية حتى لا تشعر بملل عند إتباعك حمية غذائية.