

ANY NOU, DIETA EXPRESS

LA DIETA DESPRÉS DE LES FESTES DE NADAL

Nous propòsits, noves il·lusions

Comencem any nou amb **nous propòsits** i decidim començar-los després de la visita dels Reis Mags. Desitgem que acabim les festes i comencin les rebaixes, però potser hem guanyat algun que altre quilo. Ens recordem dels torrons, el cava, el tortell de reis, els dinars de Nadal, el guisat de la tieta,.. i ara tan sols pensem en les dietes miracle.

Hi ha infinites opcions de dietes desequilibrades on ens asseguren una pèrdua de pes molt ràpida i en poc temps, però no ens enganyem... "Som el què mengem". Les nostres cèl·lules es construeixen amb els aliments que ingerim. El nostre sistema hormonal també es veu afectat per la dieta. Fins i tot les nostres emocions estan condicionades pel **què mengem**.

La solució es troba en **una dieta equilibrada, variada i que ens satisfaci** on aquells quilos que perdem no es tornin a recuperar juntament amb la pràctica regular **d'exercici físic**. Si no ho fèieu abans de les festes, ara és el moment. Us sentireu molt millor amb el vostre cos i no el castigareu amb una dieta dràstica.

Això sí, heu d'evitar els **falsos mites**:

- Saltar-nos un àpat no ens fa perdre quilos sinó que produeix l'efecte contrari, ja que el cos disminueix la seva activitat per no gastar energia.
- Els hidrats de carboni o sucres no engreixen, ho fa el condiment amb què els acompanyem. Els espaguetis en sí no engreixen, però la salsa beixamel sí.
- Els aliments "light" o "0" no aprimem, simplement porten menys calories que el seu homònim "no light".
- La fruita ens aporta les mateixes calories tant si la mengem abans, durant o després d'un àpat. Si alguna vegada ens han aconsellat que la mengem entre els àpats principals és perquè provoca sacietat.
- Els aliments integrals contenen les mateixes calories, el que passa és que són més rics en vitamines, minerals i aporten més fibra.



10 Consells per començar amb bon peu i seguir una dieta equilibrada i saludable:

- 1.- Planteja't **un objectiu realista** de pes i agafa el compromís amb tu mateix/a
- 2.- **L'organització és fonamental** per fer que la dieta sigui un èxit, dedica temps en la configuració dels àpats i per programar la llista de la compra (si és té només el que es necessita evitem picar aliments que són innecessaris)
- 3.- Cal establir **5 àpats al dia** (com més àpats es fan repartits al llarg del dia, menys sensació d'ansietat hi ha i més bé treballa el cos)
- 4.- **L'esmorzar és la clau.** Cal fer-lo en qualitat (hi ha d'haver una representació dels 3 grups bàsics: làctics, cereals (pa, cereals integrals, galetes integrals,...) i fruita
- 5.- Les **verdures i/o fruites** han d'estar representades en tots els àpats del dia (com més varietat de colors, més varietat en vitamines i minerals)
- 6.- Consumeix **productes integrals** (pa, pasta, arròs, cereals d'esmorzar,...) afavoriran i milloraran el trànsit intestinal i ens ajudaran a sentir-nos més plens
- 7.- **Beu 1,5L d'aigua** al dia (ja sigui en forma d'aigua, infusions o gelatines)
- 8.- **Evita** productes de **brioixeria** i limita els **sucres simples** com el sucre blanc, la mel,...
- 9.- **Modera l'addició de sal** en els teus àpats, a canvi pots fer ús de *l'herbamare (sal feta a base de verdures i molt poc sodi)*
- 10.- **Realitza 45 minuts d'exercici físic** regular i intenta **dormir 7-8 hores** al dia.

I si amb aquests petits consells, creus que et falta algú perquè t'assessori personalment i t'ajudi en aquest camí, no dubtis a posar-te en contacte amb nosaltres.

ÀNIMS I ENDAVANT!

neus@psigma.cat

