

## 7 Consigli per Mangiare Bene

1



**Tra i tuoi buoni propositi per l'anno nuovo c'era anche l'impegno a "mangiare bene"?** Spesso ce lo ripromettiamo a gennaio, ma già a marzo ci accorgiamo che le vecchie abitudini alimentari stanno riprendendo il sopravvento.

Forse abbiamo preteso troppo in troppo poco tempo - o forse non abbiamo riflettuto a fondo su cosa significhi veramente "mangiare bene".

Per un'alimentazione giusta non basta scegliere i cibi giusti – occorre mangiare i cibi giusti nel momento giusto.

Ecco allora sette consigli per aiutarti a "mangiare bene".

### **#1 Mangia bene quando ti alzi.**

Non è necessario mangiare subito dopo il risveglio, ma è importante mangiare al mattino. Chi fa colazione regolarmente è più in grado di controllare il proprio peso, mentre chi è abituato a saltare la colazione di solito tende a compensare mangiando troppo a pranzo.

Se non te la senti di mangiare molto al mattino, prova con una ciotola di farina d'avena con dentro un po' di polvere proteica, un po' di frutta fresca con un cucchiaino di formaggio cottage o yogurt o un frullato proteico preparato con latte e frutta.

## **#2 Mangia bene prima di andare a fare la spesa.**

Quando vai al supermercato a stomaco vuoto, sei come un bambino in una pasticceria: ti sembrerà tutto irresistibile.

Mangia una barretta alle proteine, un frutto o una manciata di frutta in guscio prima di uscire di casa: resisterai meglio alle tentazioni. Inoltre, fai una lista della spesa – e cerca di rispettarla.

## **#3 Mangia bene tenendo d'occhio i grassi.**

In ogni dieta deve esserci una piccola quantità di grassi, ma in genere ne mangiamo troppi. Alcuni grassi, come quelli presenti naturalmente in pesce, frutta in guscio, olive e avocado, sono più salutari di altri.

I grassi buoni danno sapore, quindi aggiungi dell'avocado o dei frutti in guscio alla tua insalata o versa un filo di fragrante olio d'oliva sulla verdura cotta al vapore.

## **#4 Mangia bene prima di fare esercizio.**

È necessario nutrirsi a dovere prima dell'attività fisica, specie se è la prima cosa che fai al mattino. Se il tempo che intercorre tra la fine del pasto e l'inizio dell'attività fisica non è molto, puoi scegliere cibi facili da digerire come un frullato, una zuppa o dello yogurt.

Se invece hai qualche ora di tempo per digerire prima di andare in palestra, fai un pasto regolare ricco di carboidrati (pane integrale, riso non brillato, pasta, frutta e verdura) per fare il pieno di energia.

### **#5 Mangia bene dopo l'esercizio fisico.**

Dopo un buon allenamento il corpo può restare a corto di benzina, quindi cerca di mangiare qualcosa nei 30-45 minuti successivi all'esercizio.

I muscoli chiedono frutta, verdura e cereali integrali per reintegrare le riserve di carboidrati – e anche proteine per agevolare il recupero.

### **#6 Mangia bene quando vai fuori.**

Al giorno d'oggi mangiamo così spesso fuori casa che andare al ristorante non è più un'occasione speciale come una volta. Quando mangi fuori, cerca di resistere all'impulso di strafare.

Se stai cercando di ridurre le calorie, dividi l'antipasto con un commensale e ordina un'insalata in più. In alternativa, puoi saltare i contorni ricchi di amidi e raddoppiare la porzione di verdura.

Chiedi che salse e condimenti siano serviti a parte, in modo che sia tu a decidere le quantità.

## **#7 Mangia bene la sera.**

Tanti si tengono leggeri durante il giorno o saltano addirittura i pasti, per poi ingurgitare una quantità esorbitante di calorie tra l'ora di cena e il momento di coricarsi.

Ma quando si mangia prevalentemente la sera, cervello e muscoli non ricevono il carburante di cui hanno bisogno per le normali attività fisiche e mentali.

Cerca di distribuire l'apporto calorico giornaliero in maniera uniforme tra i vari pasti e spuntini della giornata.

Se temi che gli spuntini del dopocena ti facciano mettere su qualche chilo di troppo, prova a lavarti i denti subito dopo cena: è un ottimo segnale per dire al cervello che... per oggi basta.

**Ti è Piaciuto?**

**Scopri il REGALO che ti ho Riservato...**



**Mini Report - GRATIS!**

**Benessere: Come Migliorarlo  
in 3 Semplici Passi**

5



**SCARICA GRATIS!**



- Salvatore Castro



## CONTATTI

Cellulare: 366.443.72.34

e-mail: [salvatore@salvatorecastro.it](mailto:salvatore@salvatorecastro.it)

Blog: [www.SalvatoreCastro.it](http://www.SalvatoreCastro.it)

*PS. Stai cercando una seconda entrata? [Contattami...](#)*