



I 3 SEGRETI DELL'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

CARBURANTE



se puoi
scegli sempre
gli alimenti
migliori

COMBINAZIONE



associa gli
alimenti tra
loro nel modo
giusto

TEMPO



distribuisci
sempre i
pasti nella
tua giornata

CARBURANTE: IL CIBO SI DIVIDE PRINCIPALMENTE IN 3 GRUPPI



PROTEINE:

Carne, i tagli più magri
Pesce, meglio se
ricco di omega 3
Uova, soprattutto l'albume
Formaggi, i più magri
Soia e derivati, i più magri

CARBOIDRATI:

Cereali integrali
Frutta
Verdura

GRASSI:

Olio extravergine di oliva
Frutta secca
Avocado
Olive
Omega 3 dei pesci

IL NOSTRO ORGANISMO HA BISOGNO DEI COMPONENTI DI TUTTI I 3 GRUPPI GARANTENDONE L'EQUILIBRIO E IL NECESSARIO APPORTO DI SALI MINERALI, VITAMINE E FIBRE UTILI AL BENESSERE E ALLA SALUTE

LA PIRAMIDE ALIMENTARE è uno strumento utilizzato per indicare quali alimenti consumare con crescente moderazione partendo dalla base:

- Consumare verdura a basso indice glicemico (escludendo patate, barbabietole, piselli, mais, zucca)
- In quantitativi leggermente inferiori rispetto alla verdura va consumata la frutta fresca a basso indice glicemico (escludendo banane, castagne, cocco, kaki, fichi, papaia; non esagerare con anguria, ananas e melone)
- Seguono carboidrati, preferibilmente integrali, e proteine, carni magre e pesci ricchi di omega 3 (sgombrò, salmone, aringhe, pesce azzurro, spada, tonno)
- I grassi non vanno temuti, ma scelti con cura e utilizzati sapientemente (i migliori sono: olio extravergine di oliva, olive, avocado, frutta secca)
- Da limitare la parte superiore della piramide

Associare opportunatamente i cibi consente di adottare un'alimentazione che rende più efficace il tuo movimento, che controlla i tuoi valori ormonali e la glicemia, che ti dà energia, lucidità e un buon senso di sazietà, senza rinunce.





I 3 SEGRETI DELL'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA



RICORDA

“ogni volta che mangi associa sempre i 3 gruppi”

PER I PASTI:

1 - PROTEINE

Il quantitativo ideale ad ogni pasto corrisponde al volume del tuo palmo (spessore ed estensione), senza le dita!

2 - CARBOIDRATI

Il quantitativo ideale ad ogni pasto corrisponde al volume di 2 tuoi pugni per i meno densi (frutta) o di 1 pugno per i più densi (pasta, pane, riso, legumi)

3 - GRASSI

Il quantitativo ideale ad ogni pasto corrisponde al volume del tuo pollice

PER LA COLAZIONE:

1 - PROTEINE

Il quantitativo ideale ad ogni colazione corrisponde a metà del volume del tuo palmo (spessore ed estensione), senza le dita!

2 - CARBOIDRATI

Il quantitativo ideale ad ogni colazione corrisponde al volume di 1 tuo pugno per i meno densi (frutta) o di mezzo tuo pugno per i più densi (pane, cracker, fette biscottate)

3 - GRASSI

Il quantitativo ideale ad ogni colazione corrisponde a metà del volume del tuo pollice

PER GLI SPUNTINI:

1 - PROTEINE

Il quantitativo ideale ad ogni spuntino corrisponde al volume di $\frac{1}{4}$ del tuo palmo (spessore ed estensione), senza le dita!

2 - CARBOIDRATI

Il quantitativo ideale ad ogni spuntino corrisponde al volume di mezzo tuo pugno per i meno densi (frutta) o $\frac{1}{4}$ del tuo pugno per i più densi (pane, cracker, fette biscottate)

3 - GRASSI

Il quantitativo ideale ad ogni spuntino corrisponde alla punta del tuo pollice

PER I PASTI

PROTEINE: palmo della mano

CARBOIDRATI: 2 pugni per i meno densi (frutta), 1 pugno per i più densi (pasta, pane, riso, legumi)

GRASSI: pollice

PER LA COLAZIONE

PROTEINE: $\frac{1}{2}$ palmo

CARBOIDRATI: 1 pugno per i meno densi, $\frac{1}{2}$ pugno per i più densi (cracker, pane, fette biscottate)

GRASSI: metà pollice

PER GLI SPUNTINI

PROTEINE: $\frac{1}{4}$ del palmo

CARBOIDRATI: $\frac{1}{2}$ pugno per i meno densi, $\frac{1}{4}$ di pugno per i più densi

GRASSI: punta del pollice

CALCOLA LE PORZIONI SENZA BILANCIA





I 3 SEGRETI DELL'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA



RICORDA:

"mangia entro 5 ore dall'ultimo pasto"



Se fai attività fisica alla mattina	Se fai attività fisica durante la pausa pranzo	Se fai attività fisica nel pomeriggio	Se fai attività fisica alla sera
Mattina presto: puoi inserire uno spuntino in più dopo l'allenamento Metà mattina: puoi tenere il normale piano orario Mattino tardi: puoi fare uno spuntino doppio nella mattinata	Puoi fare uno spuntino raddoppiato nelle quantità e pranzare dopo l'attività	Primo pomeriggio: puoi alleggerire il pranzo nei quantitativi e fare lo spuntino pomeridiano più abbondante, oppure raddoppiare gli spuntini, prima e dopo l'attività Metà pomeriggio: puoi tenere il normale piano orario Tardo pomeriggio: puoi anticipare lo spuntino pomeridiano raddoppiandolo nei quantitativi	Dopo cena: puoi aumentare lo spuntino pomeridiano raddoppiando le quantità e lasciare la cena più leggera nei quantitativi
Se ti svegli presto (intorno le 6)	Se ti svegli ad un'ora normale (intorno alle 7-8)	Se pranzi tardi (intorno alle 14-15)	
Ore 6 colazione	Ore 7-8 colazione	Ore 14-15 pranzo	
Ore 10-11 spuntino	Ore 10.30-11.30 spuntino	Ore 17-18 spuntino	
Ore 13-13.30 pranzo	Ore 13-13.30 pranzo	Ore 20-21 cena	
Ore 17-18 spuntino	Ore 17-18 spuntino	Ore 23 spuntino serale (da evitare se si va a letto prima)	
Ore 20 cena	Ore 20 cena		
Ore 23 spuntino serale (da evitare se si va a letto prima)	Ore 23 spuntino serale (da evitare se si va a letto prima)		

QUALCHE TRUCCO PER NON MOLLARE

UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA DA GRANDI RISULTATI SOLO SE SEGUITA CON DEDIZIONE, MA CAPITA SPESSO DI STANCARSI E MOLLARE

Dopo una settimana o due, se non siamo tenaci rischiamo di mollare e ricominciamo a mangiare come al solito, rendendo vani i tentativi fatti. Ecco qualche piccolo consiglio per riuscire a seguire un'alimentazione equilibrata fino in fondo e per raggiungere gli obiettivi prefissati.

MANTIENI LA CONCENTRAZIONE

L'obiettivo da raggiungere è il motivo principale che ti spinge ad arrivare fino alla fine. L'intenzione di essere in grado di indossare un bellissimo bikini per l'estate, oppure diventare più sicure o più sane per la nostra famiglia, vi aiuteranno ad andare avanti.

CAMBIA LE TUE ABITUDINI

Cerca di modificare il tuo stile di vita. Preferisci, come per l'alimentazione, anche una vita equilibrata fatta di attività salutari. Muoviti di più, cammina di più, cerca di dormire di più e meglio, favorisci la lettura ai social.

FISSA OBIETTIVI CONCRETI

Ci sono molti programmi alimentari che promettono grandi risultati in una settimana o due, ma come dice il vecchio detto: chi va piano, va sano e va lontano. Invece di fissare degli obiettivi impossibili, mira ad obiettivi concreti, ad esempio perdere un chilo al mese, in modo da non stressarvi inutilmente.

GRATIFICA I TUOI PROGRESSI

Scrivi su un diario, oppure utilizza un'applicazione sul tuo smartphone, i tuoi miglioramenti e la perdita di peso, ogni settimana. Festeggiali concedendoti un pasto libero a settimana per "sgarrare" e non pensare continuamente al mangiare.

NON MOLLARE MAI

Qualunque cosa accada, continua con il tuo regime alimentare. Finisci ciò che hai iniziato per ottenere un risultato a lungo termine. Una volta raggiunto lo stile di vita desiderato e l'abitudine a mangiare sano, continua lungo questa strada per una vita migliore.



350 027 9615

Palestra Live Energy Via Piermanni 3 Montecassiano MC - www.palextraenergy.it - T. 0733598107