

Mananca grasimi sanatoase

□□□□□□□□□□□□□□ **Corpul tau iti cere in aceasta perioada mancaruri grase, ca sa faca fata frigului de afara. Grasimile au un rol termo-izolator, care il ajuta sa-si mentina temperatura la nivelul corect, dar si sa nu piarda energie. Fructele oleaginoase, precum nucile, alunele, fisticul te ajuta sa-ti satisfaci nevoia de grasimi fara sa te ingrase si fara sa-ti ridice colesterolul.**



In principiu, grasimile ar trebui sa constituie un procent de 30% din alimentatia ta zilnica de iarna, in raport cu 55% carbohidrati si 15% proteine.

Consuma bauturi fierbinti

Ce poate fi mai placut pe timp de iarna decat sa te feresti de frigul de afara cu o ceasca de ceai, cafea, ciocolata fierbinte sau vin rosu fier? Vestea buna este ca nu sunt doar gustoase, ci si sanatoase. Te hidratezi si iti faci plinul cu antioxidanti.

Mananca mai multe supe

Ca si un ceai, o supa te incalzeste din interior. Dar vine si cu alte beneficii – este satioasa, asa ca te ajuta sa mananci mai putin si mai echilibrat.

Adauga condimente

Pe timp de iarna, incearca sa mananci mai condimentat decat de obicei. Mancarurile vor fi mai aromate si te vor ajuta sa-ti mentii ritmul interior mult mai alert. De asemenea, acestea accelereaza metabolismul si te ajuta sa fii in forma. Ghimbirul, in special, stimuleaza circulatia sanguina si mentine temperatura corpului ridicata.

Hidrateaza-te

Iarna nu simti atat de tare nevoia sa bei apa, insa organismul nu poate functiona fara ea. Continua sa bei 2 litri de apa pe zi, sau macar inlocuieste-o cu ceaiuri sau supe.

*** sursa - foodstory.ro