

Consigli alimentari per gli amanti della linea (parte 1)

10 consigli per tutti i giorni

- 1 Nel corso di tutta la giornata bevete regolarmente acqua, acqua minerale o tè senza zucchero. La quantità di liquidi dovrebbe essere compresa tra 1 e 2 litri, per le sue attività il corpo necessita ogni ora di circa 4-8 dl di liquidi in aggiunta.
- 2 Mangiate sempre insalata o verdura a pranzo e a cena, anche sotto forma di zuppe che sono particolarmente indicate come primo piatto. In questo modo mantenete in movimento la digestione e vi sentite sazi più a lungo.
- 3 Prestate attenzione ad acquistare prodotti di stagione. La verdura e la frutta che non devono subire percorsi di trasporto troppo lunghi sono più ricche di sostanze nutritive e hanno anche un sapore migliore.
- 4 Fate sempre colazione - perché la colazione fornisce l'energia necessaria per il carico di lavoro quotidiano.
- 5 Mangiate in modo variato e versatile, perché se è vero che le diete monotone danno spesso risultati immediati, un sistema alimentare che non può essere applicato per tutta la vita non è utile sulla lunga durata!
- 6 Consumate al massimo due spuntini al giorno tra un pasto e l'altro. Se non avete fame, rinunciatevi.
- 7 Mangiate lentamente, gustate il cibo e prestate attenzione al senso di sazietà.
- 8 Mangiate sempre seduti, non mentre vi dedicate ad altre attività. Se per esempio siete distratti dalla televisione, potete percepire meno il senso di sazietà.
- 9 I dolci non sono un "peccato" se si sa come gestirli. Assumete dolci con moderazione e preferibilmente dopo i pasti, perché con lo stomaco completamente vuoto è difficile resistere e mangiare solo un quadratino di cioccolato.
- 10 Inserite sempre un po' di movimento nella vostra giornata, che può essere anche fare le scale, andare al lavoro a piedi o in bicicletta, fare una passeggiata durante la pausa pranzo o dedicarsi a un hobby che comporta movimento. Però: non torturatevi, perché se non trovate divertente l'attività fisica, non riuscirete a portarla avanti a lungo!

Ricetta di primavera: riso con asparagi verdi (per 1 persona)

150 g di asparagi verdi tagliati in pezzetti di circa 2 cm

150 g di riso a chicchi lunghi bollito (event. anche avanzi del giorno precedente)

100 g di petto di pollo

1/2 cucchiaino di olio di oliva

sale, pepe, paprica, prezzemolo tritato

Tagliare il petto di pollo a dadini e rosolare nell'olio di oliva, aggiungere gli asparagi e proseguire la cottura, condire. Mischiare insieme il riso e scaldare continuando a mescolare. Insaporire con sale, pepe e paprica, terminata la cottura cospargere di prezzemolo tritato e servire.

Consiglio: accompagnato da un'insalata verde è un pasto completo