

Listă de verificare



Sfaturi de la medicul nutriționist Gabriela Profir

Ce fac pentru a nu mă îngrășa în această perioadă îndelungată de sedentarism la domiciliu?

Consumă carbohidrați doar la micul dejun și prânz
(fructe, cartofi, paste, orez, dulciuri, făină albă sau integrală)

Fără ronțăieli între mese



Integrează la cină cât mai multe tipuri de salată
(inclusiv salate de legume, nu doar salată frunze)



Poți adăuga la salată:

- o mână de semințe
- o lingură de smântână sau iaurt light
- o felie două de pară, măr sau portocală



Adaugă lângă salată o sursă de proteină animală sau vegetală



Nu uita să faci mișcare ușoară 10 minute pe zi!

Bucură-te de rezultate!

