

**GHID DESPRE
CUM POȚI SCĂPA DE POFTA DE
DULCE
ȘI CUM POȚI SĂ SLĂBEȘTI
-10 KG ÎN 3 LUNI
FĂRĂ ÎNFOMETARE
ȘI FĂRĂ DIETE RESTRICTIVE**



CINE SUNT EU ȘI CUM TE POT AJUTA?

Îți mulțumesc că îmi urmărești activitatea și că ți-ai făcut timp să citești acest material prin care să descoperi cum poți scăpa de pofta de dulce și cum poți slăbi - 10 kg în 12 săptămâni, fără diete restrictive și fără înfometare!

Bună! Eu sunt Mihalte Mihaela

Instructor de clase precum: kangoo jumps, fit și rebound, certificat național și internațional de peste 10 ani

Antrenor personal și tehnician nutriționist certificat

**Fondatoarea programului online de slăbire și tonifiere
“Shape your body”**

În ultimii 10 ani am ajutat sute de clienți să-și crească nivelul de sănătate și energie, să obțină corpul mult visat și să se bucure de un stil de viață activ și sănătos.

Călătoria mea a pornit de la o mare plăcere și pasiune pentru mișcare, dar și prin interacțiunea cu oamenii, precum și din dorința de a avea un stil de viață cât mai sănătos, activ și fit și un corp de invidiat.

Înainte să ajut alte persoane prin ceea ce predau, am reușit să îmi transform corpul și viața într-una cât mai sănătoasă, activă, energetică și armonioasă.





Munca de antrenor personal mi-a oferit șansa să lucrez cu diferite tipologii de clienți care au pus în practică sfaturile mele și au avut rezultate pe măsură.

În imaginile de mai jos, iată câteva dintre rezultatele obținute cu cliențele mele.











CUM SCAPI DE POFTA DE DULCE?



Transformarea corpului tău are nevoie de un singur lucru: un program personalizat adaptat nevoilor tale și stilului tău de viață.

Înainte de a-ți spune cum poți să faci această transformare, mai exact să slăbești fără diete restrictive și fără înfometare, îți împărtășesc **câteva idei care te vor ajuta să scapi de pofta de dulce, indiferent dacă vei dori să slăbești de una singură sau nu.**

Sunt multe motive pentru care simțim des nevoia să mâncăm ceva dulce.

Uneori, poate fi modul în care corpul ne spune că are nevoie de energie.

Alteori, pofta de dulce semnalează **fluctuații hormonale** sau **carențe nutriționale.**

Oricare ar fi cauza, ar trebui să evităm dulciurile în exces și există soluții pentru a reuși.

Zahărul creează dependență la fel de mult ca drogurile.

Nu e anormal să poftești la o prăjitură din când în când, dar devine o problemă când faci un obicei din mâncatul de dulciuri!

Cu cât mănânci mai multe dulciuri, cu atât crește pofta, iar excesele nu pot fi niciodată bune pentru sănătate.

Cât de mult zahăr e prea mult?

Pentru femei este recomandată o cantitate maximă de 6 lingurițe pe zi, adică echivalentul a 25 de grame sau 100 calorii.

Pentru bărbați, cantitatea maximă recomandată zilnic este de 9 lingurițe de zahăr adăugat pe zi, adică 36 de grame sau 150 calorii.

Ca reper, o cutie de suc de tip cola conține circa 8 lingurițe de zahăr, mai mult decât cantitatea permisă femeilor într-o zi.

CE ASCUNDE POFTA SAU NEVOIA DE DULCE?



Pofta de dulce poate fi o reacție normală și sănătoasă a organismului, reacție care semnalează un dezechilibru sau o carență nutrițională.

La fel de bine, ea poate ascunde o problemă emoțională.

Iată de ce apare dorința de a mânca des alimente bogate în zahăr.

Nevoia de energie



Pofta de dulce poate fi cauzată de o fluctuație a glicemiei.

Corpul nostru are nevoie de energie pentru a funcționa, iar această energie este glucoza.

Când nivelul ei din sânge scade prea mult, organismul „tânjește” după alimente care să-i satisfacă nevoia de energie.

Alimentele dulci, bogate în zahăr sunt o sursă rapidă de energie și soluția imediată pentru un dezechilibru glicemic.

Stresul



Hormonii sintetizați de organism în perioadele de stres influențează poftele alimentare.

Cortizolul, de exemplu, care este principalul hormon de stres, ce poate declanșa pofta de dulce.

Stresul declanșează și secreția grelinei, un hormon care crește pofta de mâncare, cunoscut și ca „hormonul foamei” din acest motiv, stresul cronic, pe o perioadă lungă de

timp, ne crește pofta pentru o mâncare bogată în zaharuri adăugate și în grăsimi.

Lipsa de somn



La fel ca stresul, **odihna insuficientă stimulează sinteza grelinei, hormonul care crește apetitul.**

De asemenea, lipsa de somn inhibă leptina, o substanță cu un rol foarte important în reglarea metabolismului și care suprimă senzația de foame.

Potrivit studiilor, **persoanele care nu se odihnesc suficient au tendința să consume alimente dulci, sărate sau bogate în amidon (pâine albă, paste, orez, cartofii prăjiți, chipsuri).**

O explicație pentru aceste pofte este nevoia organismului de a-și crește nivelul de energie.

Deficitul de magneziu

Uneori, carențele nutriționale pot fi motivul din spatele nevoii de a mânca ceva dulce constant.

Magneziul participă la câteva zeci de procese biochimice din organism, inclusiv la cele de reglare a metabolismului.

Acest mineral, unul dintre cele mai importante pentru corp, contribuie la reglarea glucozei și a secreției de insulină.





El este implicat și în eliberarea dopaminei, un neurotransmițător mai cunoscut ca hormonul plăcerii care contribuie la reglarea ariilor cerebrale asociate plăcerii, recompensei, dar și al dependenței.

Ciocolata este o sursă bogată în magneziu.

Dacă este desertul la care poftești cel mai des, ar putea semnala un deficit de magneziu.

Fluctuațiile hormonale

În cazul femeilor, fluctuațiile estrogenului și progesteronului din perioada premenstruală pot fi o altă cauză a nevoii constante de a mânca dulciuri.

Femeile au tendința de a consuma o cantitate mai mare de alimente cu zahăr și de carbohidrați în zilele premergătoare menstruației.

Pofta de dulce poate fi și un mod de a crește nivelul de serotonină din organism.

Acest neurotransmițător ne controlează dispoziția, iar în cantități mari, ne oferă o stare de bine.

Fluctuațiile hormonale din perioada menstruală reduc nivelul serotoninei, iar consumul de alimente dulci crește nivelul de serotonină din creier.

Așa se explică de ce creierul „cere” prăjituri și ciocolată.

**CE SĂ FACI
CA SĂ PREVII
POFTA DE DULCE?**



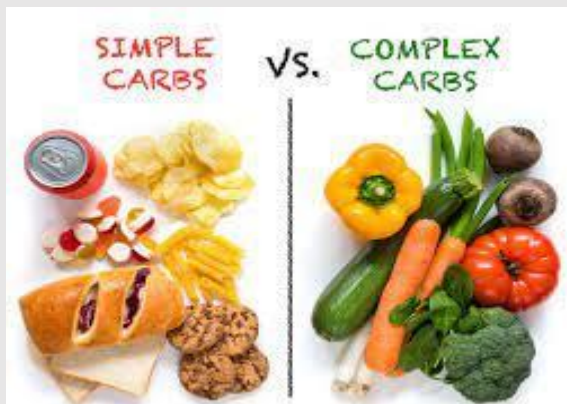
Mănâncă mai multe proteine și fibre!

Dacă hipoglicemia (glicemia scăzută) este cauza poftei de dulce, **soluția sănătoasă este să mănânci o cantitate mai mare de proteine și mai multe alimente bogate în fibre pe parcursul zilei, cum sunt leguminoasele (mazărea, fasolea, linteaa, năutul și soia).**





Înlocuiește carbohidrații simpli cu cei complecși!



Carbohidrații complecși de tipul leguminoaselor și cerealelor integrale mențin constant nivelul glicemiei.

De partea cealaltă, carbohidrații simpli cum sunt zahărul și făina albă produc fluctuații glicemice.

Carbohidrații simpli ar trebui evitați dacă vrei să-ți reduci pofta de dulce.

Asigură-te că ai un aport optim de magneziu!



Ne putem asigura acest mineral dintr-o varietate de surse alimentare, dar deficitul este foarte întâlnit în rândul populației.

El se explică prin consumul de alimente ultraprocesate, care sunt sărace în magneziu, în detrimentul celor integrale.

Dacă alimentația ta este formată preponderent din produse procesate, asigură-te că ai un aport optim de magneziu.

Suplimentele alimentare pot fi o soluție într-o asemenea situație.

Dormi mai mult și gestionează stresul!



Lipsa de odihnă și stresul sunt două cauze frecvente ale poftei de dulce.

Pentru o bună funcționare a metabolismului, asigură-te că te odihnești cel puțin 7 ore pe noapte.

Gestionarea stresului este o altă condiție pentru controlul apetitului alimentar.

Identifică sursele de stres, **găsește metode de relaxare, practică exerciții fizice și gestionează-ți mai eficient timpul pentru a evita suprasolicitarea.**



Evită pauzele lungi între mese!

O distanță prea mare între mese poate aduce nivelul glicemiei la un nivel suficient de redus încât să apară pofta de dulce.

Dacă vrei să previi stările de hipoglicemie, **nu ar trebui să ai pauze mai mari de 3-4 ore între mese.**

Dacă mănânci regulat, nivelul glicemiei se va menține constant. În acest fel ai toate șansele să nu te mai confrunți cu pofta alimentare.



Bea un pahar cu apă carbogazoasă!



Înainte de a-ți satisface pofta de dulce, pune-ți un pahar cu apă. **Se întâmplă adesea să confundăm senzația de sete cu cea de foame.**

Apa poate fi lucrul de care avem nevoie când simțim că trebuie să mâncăm neapărat ceva dulce.

Apa carbogazoasă este o alegere mai bună decât cea plată când ai poftă de dulce.

Studiile arată că ea încetinește golirea stomacului după mese și oferă o senzație de sațietate.

Alege fructele dulci în locul prăjiturilor!



Fructele sunt o alternativă sănătoasă la dulciurile rafinate.

Ele sunt o sursă de glucide, dar și de vitamine și fibre alimentare benefice.

Ca să-ți satisfaci pofta de dulce, poți alege fructele cu un conținut mai mare de zaharuri.

Printre cele mai populare sunt strugurii, bananele și mango.

Ciocolata neagră taie pofta de dulce!



Dacă ciocolata este cea mai mare plăcere a ta, nu trebuie să renunți complet la ea.

Înlocuiește ciocolata cu lapte cu un sortiment de ciocolată neagră.

Condiția este să aibă un conținut de **minimum 70% cacao**.

Ea are mai puține zaharuri în compoziție.

În plus, este o sursă bogată în polifenoli – compuși vegetali care susțin imunitatea și previn inflamația în corp.

CUM SLĂBEȘTI FĂRĂ ÎNFOMETARE ȘI FĂRĂ DIETE RESTRICTIVE

Te confrunți cu kg în plus, cu celulită și deseori cu grăsime abdominală, ai testat diverse diete și rețete care te-au adus în același punct în care te simți fără energie și demoralizare că tu nu poți reuși?

Ei bine asta se întâmplă atunci când nu avem un plan bine pus la punct, când nu avem constanță și nu știm exact ce ni se potrivește cu adevărat.

Soluția pe care eu ți-o ofer este a slăbi sănătos prin exerciții fizice adaptate nivelului tău de efort, un plan alimentar personalizat nevoilor tale și preferințelor tale nutriționale.

CE ÎNSEAMNĂ SĂ SLĂBEȘTI SĂNĂTOS?



Slăbitul sănătos ține de ritmul în care pierzi acel surplus de grăsime.

Mai exact, este sănătos pentru corpul tău să pierzi în jur de 0,5 și 1 kilogram pe săptămână.

Dacă procesul de slabire are loc mult mai alert, atunci există riscul să ai de-a face cu alte probleme.

În cazul în care vei pierde rapid mai multe kilograme, riști să îți încetinești metabolismul.

Pe termen lung, acest lucru nu este avantajos, deoarece poți ajunge să acumulezi din nou kilogramele pierdute.

În plus, vei elimina nu doar grăsimea, ci și masa musculară și poți ajunge să ai carențe de diferiți nutrienți.

Organismul tău nu va mai fi în echilibru și există riscul să dezvolți probleme de sănătate.

Slăbitul sănătos are loc treptat, așa că cel mai probabil vei observa o scădere vizibilă în greutate după aproximativ două săptămâni.

Acest ritm echilibrat de slăbire se menține cel mai bine printr-un deficit caloric în alimentație, care însă nu trebuie să fie unul major.

Secretul pentru slăbitul sănătos este să ai o dietă echilibrată, care să conțină nutrienți din fiecare categorie.





Mai precis, **alimentația ta ar trebui să conțină proteine animale și vegetale în proporție de 15-25%, lipide în proporție de 20-30% și glucide în proporție de 50-55%.**

Nu renunța complet la una dintre aceste categorii, deoarece toate sunt necesare pentru un organism sănătos.

Alimente sănătoase pe care să le incluzi în dieta ta



✓ **Fructele**

✓ **Legumele**

✓ **Carnea slabă**, precum cea de pui sau de pește

✓ **Leguminoasele** precum fasolea, năutul, mazărea și linte, dar și orezul brun sunt surse foarte bune de proteine și de glucide.

✓ **Grăsimile** le poți lua din nuci, migdale, avocado, ouă, lactate.

✓ **Cerealele integrale** și toate produsele derivate ar trebui să facă și ele parte din mesele tale zilnice.

Secretul este să alegi alimente care îți sunt pe plac și să nu optezi pentru diete standard.

Astfel, îți va fi mai ușor să urmezi niște obiceiuri alimentare sănătoase pe care să le și respecti.





Sfaturi utile pentru slăbirea sănătoasă



1. Nu te înfometa

Această practică este inamicul slăbitului sănătos, deși ar putea părea util într-un astfel de context.

Dacă nu vei consuma suficientă mâncare pe timpul zilei, îți se va face foame și este foarte probabil să compensezi pe timp de seară.

În plus, dacă nu te vei hrăni, nu vei avea destulă energie și vei fi tentat să consumi alimente care să te stimuleze, precum dulciurile sau cafeaua.

Acestea nu au valoare nutrițională și te vor face doar să vrei să mănânci mai mult.

2. Bea suficientă apă



Hidratarea este extrem de importantă pentru sănătate și chiar poate să ajute în procesul de slăbit.

De foarte multe ori, mâncăm când de fapt ne este sete, pentru că oitem să consumăm suficientă apă în timpul zilei. Hidratarea este importantă deoarece ajută la stabilirea senzației de sațietate, ajută digestia și eliminarea toxinelor.

3. Stabilește un orar regulat al meselor



Cu cât îți setezi un program mai atent de masă, cu atât vei avea mai multe beneficii.

Încearcă să iei masa la aceleași ore în fiecare zi și să păstrezi un interval de minimum 3 ore între ele.

Însă, dacă ți-ai setat un interval mai mare și ți se face totuși foame, ai grijă la gustările pe care le alegi.

Este recomandat să eviți covrigeii, snacks-urile sau dulciurile, deoarece nu vei obține nutrienții necesari și doar vei consuma calorii.

Alege în schimb un fruct, un iaurt sau nuci.

4. Acordă atenție mișcării

Doar dieta nu este suficientă pentru a putea slăbi sănătos, ci va trebui să fii și cât mai activ din punct de vedere fizic.

Sportul și mișcarea ajută foarte mult la arderea grăsimilor și contribuie la formarea de masă musculară.



Efortul fizic contribuie la o stare psihică bună, menține sănătatea sistemului cardiovascular, ajută la digestie și contribuie la detoxifierea corpului.

Îți poți alege un sport pe care să-l practici pentru a te menține sănătos sau poți pur și simplu să încerci să fii cât mai activ.

Pentru a slăbi sănătos, fă o plimbare în fiecare seară și adoptă efortul fizic moderat sau alege o activitate mai intensă pe care să o practici de câteva ori pe săptămână.

5. Gătește-ți mâncarea



Încearcă pe cât posibil să eviți mâncarea semi-preparată sau fast food și să îți prepari tu fiecare masă.

În locul alimentelor prajite, optează pentru cele fierte, coapte la cuptor sau pe grătar, cele gătite la aburi sau, de ce nu, pentru alimente crude.

Felul în care gătești poate schimba proprietățile nutriționale ale alimentelor, de exemplu, în carnea prăjită, grăsimile bune sunt convertite în grăsimi rele.

Poți apela și la înlocuirea unor produse cu variantele lor mai sănătoase: de exemplu, **optează pentru pâine și paste din cereale integrale.**

Dacă îți este poftă de ceva dulce, mănâncă un fruct.



6. Măsoară-ți porțiile

Nu este important doar ce mănânci, ci și cât mănânci.

Asigură-te că îți măsoară cu grijă porțiile.

Poți opta fie pentru cântărirea mâncării, fie pentru măsurarea acestora cu mâna. În funcție de tipul alimentului, un pumn ar fi suficient pentru o porție.



În cazul fructelor și legumelor, poți fi mai permisiv, însă nu uita că și acestea conțin zaharuri.

Dacă totuși vei consuma ceva cu un conținut ridicat de grăsimi sau cu multe calorii, încearcă să reduci porțiile.

Nu este obligatoriu să numeri kaloriile de la fiecare masă însă, dacă știi că un aliment te poate îngrășa când este consumat în cantități mari, încearcă să îl eviți sau să mănânci cât mai puțin din acesta.

În principiu, ar trebui să reduci aproximativ 500 de calorii din alimentația ta obișnuită.

Nu încerca un deficit caloric major, deoarece nu te va ajuta de fapt să slăbești sănătos.

7. Mestecă mâncarea pe îndelete

Când mesteci bine mâncarea, stai mai mult la masă, iar organismul are timp să se prindă că s-a săturat.

Masticația ajută digestia, care are un rol foarte important în slăbire și într-un stil de viață sănătos.

Iar asta pentru că digestia nu începe în stomac ci încă din momentul în care ne gândim că vom mânca.





Sunt mai multe modalități prin care te poți asigura că mesteci pe îndelete:

- mănânci conștient, fără să stai cu telefonul sau televizorul în față;
- unii medici recomandă să numeri, dar părerile variază de la 10 la 30 și chiar până la 100 de masticatii;
- mesteci până te asiguri că mâncarea a devenit lichidă, iar dacă vrei să mănânci o supă, o savurezi cu înghițituri mici;
- de câte ori duci mâncarea la gură, lași tacâmurile jos și nu le ridici până când nu ai terminat de mestecat și de înghițit.

8. Somnul ajută organismul să se refacă



Dacă nu te odihnești suficient, corpul nu are suficientă energie să-și facă treaba, astfel că va încerca să suplinească prin mâncare.

Și nu te aștepta să se “gândească” la o salată cu piept de pui la grătar și orez, ci mai degrabă la mâncăruri care îi promet energie instant, cum ar fi dulciurile sau alimentele grase.

Dacă alegi să faci un sport mai solicitant, somnul îți ajută organismul să se refacă.

Încearcă să dormi 6-8 ore pe noapte, ideal între 22:00 și 6:00. Atunci are loc somnul cel mai odihnitor.

9. Ține stresul la distanță

Stresul încetinește metabolismul, afectează echilibrul hormonal și “încurajează” corpul să stocheze mai multă grăsime.



Te face să poțtești la alimente grele, precum cele sărate, grase sau dulci, fiind adesea vinovat pentru acel “mâncat emoțional” despre care mulți se plâng.

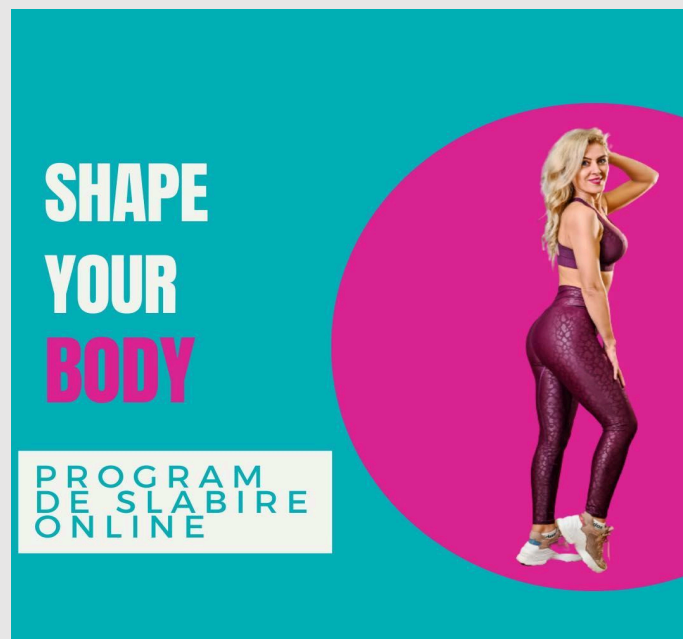
Gestionarea stresului este importantă nu doar pentru a slăbi sănătos și sustenabil, ci și pentru o stare generală de bine.

Sunt o mulțime de activități pe care le poți încerca dacă nu ai deja un obicei care să te ajute.

Poți încerca să dezvolti un nou hobby, cum ar fi să joci șah ori board games sau să grădinărești.

Orice ai alege, încearcă să nu mănânci când ești supărat, iar când ești la masă să te concentrezi pe a mânca și nu pe problemele care te așteaptă a doua zi la muncă.

REZULTATE PROGRAM SHAPE YOUR BODY



Cum le-a ajutat programul pe clientelele mele:

- ✓ au pierdut în kilograme și în centimetri
- ✓ au eliminat celulita
- ✓ au obținut mai multă energie
- ✓ mai mult tonus
- ✓ încredere în sine
- ✓ stare de bine și pozitivism
- ✓ și-au îmbunătățit postura și au scăpat de durerile de spate
- ✓ și-au îmbunătățit relația cu ele
- ✓ și-au schimbat obiceiurile alimentare
- ✓ și-au îmbunătățit stilul de viață

Iată câteva din rezultatele obținute de clientelele care s-au înscris în programul de slăbire și tonifiere **Shape your body.**





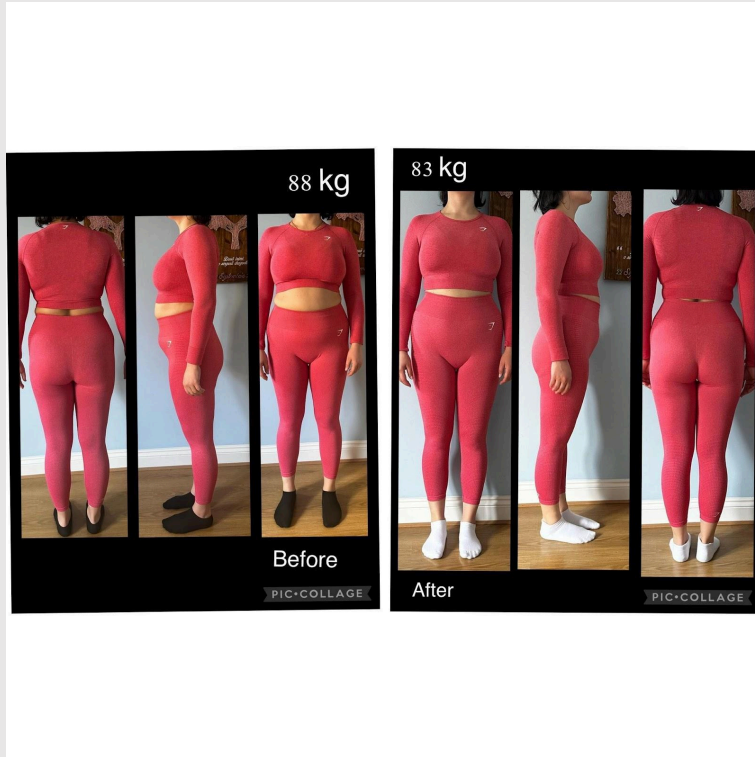












CE POȚI FACE PE MAI DEPARTE?

Ceea ce ai văzut mai sus sunt doar o parte din rezultatele clientelor cu care lucrez și doar o parte din instrumentele pe care le folosesc clientele mele pentru a-și atinge obiectivele dorite într-un mod eficient și definitiv.

Dacă îți dorești și tu să slăbești eficient și sănatos:

- fără diete restrictive care te duc la final la efectul de yoyo
- fără înfometare

- fără sesiuni epuizante de cardio
- fără teama că te vei îngrășa la loc
- fără stresul că nu știi dacă ceea ce faci e bine sau nu
- fără teama că nu vei mai putea mânca alimentele preferate

Te invit să aplici chiar **ACUM** pentru o **Evaluare Gratuită**, acolo unde ne vom cunoaște mai bine, discuta cazul tău și te învăț CUM să slăbești 4 kg în primele 30 de zile fără să pui la loc kilogramele pierdute.

[APLICĂ ACUM](#)



Michelle Michala