

Sfaturi nutriționale pentru dietă

- Este bine fix după ce te trezești să consumi măcar 250 ml de apă pentru a nu avea direct senzația aia de foame. Corpul tău este deshidratat după 8 ore de somn și are nevoie de apă.
- Câte un pahar de apă poți consuma înainte și după masa, deci 2 la fiecare masă
- Îți poți pune câte un cheat meal la două săptămâni pentru a-ți stimula metabolismul și pentru a te ajuta la echilibrul psihologic.
- Îți setezi niste ore fixe la mesele pe care le vei avea în fiecare zi pentru a avea timp corpul tău să metabolizeze toți carbohidrații. Este recomandat ca între mese să existe o pauză de măcar 3-4 ore.
- Masa înainte de antrenament să fie cu surplus de carbohidrați și mic surplus de grasimi pentru energie iar cea de după antrenament cu surplus proteic pentru recuperarea masei musculare.
- Evită mesele mari seara târziu. Termină ultima masă cu 2-3 ore înainte de culcare. Metabolismul scade seara, iar mâncatul târziu poate afecta calitatea somnului și digestia.
- Fiecare masă să conțină proteine + fibre. Proteinele (ouă, iaurt grecesc, carne, tofu, linte) mențin sațietatea și ajută la menținerea masei musculare. Fibrele (legume, fulgi de ovăz, semințe, leguminoase) susțin digestia și echilibrul glicemic.

- Sa nu te infometezi deoarece deficitul caloric mare duce la efect yo-yo. Slăbitul sănătos înseamnă 0.5-1 kg/săptămână, în funcție de greutatea inițială.
- Somnul bun ajută la reglarea poftei de mâncare. Lipsa de somn crește hormonii foamei (grelina) și scade hormonii sațietății (leptina). Dormi 7–8 ore/noapte, preferabil în același interval orar.
- Condimentele au calorii foarte puține așa ca îți poți condimenta mâncarea după bunul plac pentru a-ți face o mai mare plăcere să mănânci.
- Ca si antrenor si viitor nutritionist nu recomand foarte multe suplimente pentru un incepator mai ales daca nu are habar deloc de ele. Principalele suplimente pentru un incepator sunt pudra proteica basic din zer de lapte si un complex de vitamine pentru energia zilnica precum: vitamina C, vitamina D, zinc si electroliti (te ajuta sa te mentii in permanenta cat mai hidratat si recomand sa fie cu magneziu, potasiu, sodiu si calciu). Creatina poate fi inceputa abia dupa o perioada de acomodare la sala si dupa ce construiesti un plan bine structurat de antrenament.
- Regula Farfuriei Echilibrate: Împărțirea vizuală ($\frac{1}{2}$ legume, $\frac{1}{4}$ proteine slabe, $\frac{1}{4}$ carbohidrați complecși, 1 deget grăsimi) când nu poți cântări mâncarea.
- Alegerea Carbohidraților Complecși: Trecerea la surse cu indice glicemic scăzut (ovăz, orez basmati, cartof dulce) pentru energie constantă si controlul glicemic. Ajuta la secretia insulinei.

- **Importanța Grăsimilor Sănătoase:** Rolul lor crucial în funcția hormonală (testosteron) și absorbția vitaminelor A, D, E, K
- **Mâncatul Conștient (Mindfull eating):** Mestecatul lent (15-20 ori) pentru acordarea timpului necesar creierului să proceseze semnalul de sațietate.
- **Regula 80/20 pentru Sustenabilitate:** 80% alimentație curată, 20% flexibilitate, prevenind binge-eating-ul.
- **Atenție la Caloriile Lichide:** Eliminarea băuturilor îndulcite, alcoolului și cafelelor cu siropuri.
- **Sarea și Electroliții la Antrenament:** Utilizarea sodiului pentru pompare, absorbția apei și prevenirea cârcăilor.
- **Meal Prep (Gătitul în avans):** Strategie de organizare pentru a evita comenzile impulsive de fast-food și pentru a evita timpul pierdut în fiecare zi pentru gătit. Îți pregătești într-o zi din săptămână tot ce vrei să mănânci timp de 5-6 zile.
- **Controlul Cortizolului (Stresul):** Cum afectează stresul cronic retenția de apă și stocarea grăsimii abdominale.
- **Măsurarea Corectă a Progresului:** Utilizarea pozelor și a centimetrului de croitorie în locul obsesiei față de cântar.