

## **Dieta Urbană – Ghid general**

Știm cât de prețios e timpul tău dar și cât de importante sunt sănătatea și starea ta de bine. Acesta e și motivul pentru care Dieta Urbană intervine, indirect, în viața celor interesați de sănătatea lor și a celor dragi.

Nu e o noutate că e tot mai ușor să facem alegeri alimentare greșite sau nesănătoase din varii motive. Soluția e la îndemână, totuși, deoarece noi am ales și creat suficiente meniuri pentru ca ție să-ți fie cât mai ușor să le comanzi, totodată acestea urmând să-ți asigure echilibrul zilnic în ce privește aportul de micro și macronutrienți necesari.

Acest ghid te va ajuta și îndruma în tot procesul de urmare a unei diete sănătoase, de aceea e important să-l citești și să ții cont de cele câteva idei de bază și recomandări ce vor face ca planul tău alimentar să aibă eficacitatea scontată.

### **Meniuri**

Rețetele aceluiași tip de meniu pot să difere în funcție de locație, astfel încât va trebui să ai în vedere acest lucru și să comanzi mâncarea respectând gramajele precum și unele alimente componente ce vor trebui înlocuite ori eliminate.

Meniurile Dieta Urbană se pot crea și acasă, în propria bucătărie, ținând cont de gramajul total recomandat precum și de alimentele și ingredientele componente.

Fă tot posibilul să nu sari peste micul dejun. Vei pierde nutrienți esențiali și e foarte posibil să ajungi în punctul în care vei lua gustări nesănătoase pe parcursul zilei. Dacă totuși nu reușești acest lucru, optează pentru o gustare rapidă și sănătoasă, pe drum spre serviciu / birou ori după ce ajungi acolo. Consultă lista de gustări pusă la dispoziție de noi.

E necesar să treacă măcar patru-cinci ore între mesele principale, iar dacă vei consuma și câteva gustări, acestea vor fi la minim două-trei ore de la masă și aproximativ două ore înainte de următoarea. Ultima masă a zilei va fi cu cel puțin două-trei ore înainte de ora de culcare.

Persoanele alergice sau cu intoleranță la anumite alimente vor înlocui și, la alegere, vor adăuga produsele tolerate, menținând gramajul total recomandat.

La orice meniu recomandat se pot adăuga, în plus, legume proaspete: castravete, roșii, ridichi, ardei, morcov, sfeclă roșie, țelină, guile, spanac, varză, broccoli, etc.

### **Hidratare**

Nu uita să bei cât mai multă apă. Între 1.5 - 4 litri e recomandat, în funcție de activitățile tale zilnice. Poți adăuga oricând în apă puțin ghimbir proaspăt, lămâie sau alte fructe proaspăt stoarse, pentru un plus de savoare. Se pot consuma la discreție apa plată sau ceaiul neîndulcit.

Evită pe cât posibil sau renunță definitiv la consumul de băuturi carbogazoase îndulcite. Sucurile de fructe, fresh-urile și apa carbogazoasă nu se vor consuma în exces.

În fiecare dimineață, imediat după trezire, îți recomandăm să bei un pahar mare cu apă, la temperatura camerei, (preferabil cu puțină lămâie).

Cafeaua e indicat a se bea neîndulcită, la alegere, cu puțin lapte (preferabil vegetal), ideal la 20-30 minute după micul dejun sau gustare, în cantitate mică.

## **Gustări**

Te invităm să descarci lista cu gustările noastre preferate, gratuit, pe site-ul nostru. Vei regăsi o serie de produse pe cât de ușor de procurat, pe atât de gustoase, sănătoase și sățioase.

E foarte important să ai la tine tot timpul o gustare sănătoasă. Din lista propusă de noi îți poți alege orice dorești, doar asigură-te că variezi cât mai mult.

## **De evitat**

Zahărul rafinat, făina albă și îndulcitorii artificiali se vor consuma cu moderație sau deloc. Atenție și la formele lor ascunse precum sosuri, dulciuri (fie ele și bio), cereale îndulcite, etc.

Nu se vor consuma chipsuri, produse de patiserie, dulciuri, sărățele, biscuiți, covrigei, margarină, maioneză, alimente prăjite, băuturi energizante sau alte alimente din această categorie.

Nu se va consuma alcool sau va fi în cantități limitate, cel mult o dată pe săptămână sub forma unui pahar de vin sau o bere mică - preferabil artizanală. Se va evita fumatul activ ori pasiv.

## **Extra**

Sportul are un rol foarte important în crearea unui stil de viață sănătos, astfel, te încurajăm să aloci cel puțin 20-30 minute, zilnic, oricărui tip de mișcare preferi: exerciții la sală, aerobic, exerciții ușoare în casă ori în aer liber, înot, tenis, baschet, alergare / jogging, ski, bicicletă, mers susținut, urcat scări, etc.

Cu excepția primelor 21 de zile, o dată pe săptămână, poți comanda orice alt meniu decât cele recomandate de noi. O mâncare preferată de tine. De preferat să fie la masa de prânz și să fie într-o cantitate decentă, să nu reprezinte o bombă calorică. După 3 luni, acest "cheating meal" poate fi extins

la o zi pe săptămână, adică un “cheating day”. Acest lucru nu e obligatoriu, ține doar de tine și de dorințele și poftele tale. Deasemenea, e nevoie să nu reprezinte un exces caloric.