

DIETA ESPORTIVA PER CREMAR GREIXOS

17 desembre, 2024



La clau està a menjar cada dia aliments de baix IG (índex glucèmic). Per aconseguir-ho.

1. Escull sempre la versió integral o rica en fibra dels aliments. Pa integral enfront de pa blanc, arròs integral en lloc d'arròs blanc, cereals integrals enfront de cereals normals...
2. Si necessites picar alguna cosa, escull aliments d'IG vaig com una poma, albercocs secs, cireres, quatre o cinc nous pelades, una pastanaga, et, i combinar-los amb una infusió relaxant perquè et calmi l'ansietat i evitis menjar de nou.
3. Evita els aliments processats i procura fer un dinar casolà amb ingredients d'IG baix per controlar el que

estàs menjant.

4. Beu aigua al llarg del dia per evitar la deshidratació. Moltes vegades pensem que tenim fam i el que ens passa en realitat és que tenim set o estem deshidratats.
5. Procura beure aigua amb suc de llimona o de taronja natural quan et vengui de gust quelcom dolça. Si afegeixes una culleradeta de mel i el guardes a la nevera, aquesta llimonada casolana t'ajudarà a evitar begudes dolces que solen desencadenar pujades de glucosa elevades.
6. Intenta prendre cada dia un aliment ric en àcids grassos omega-3. Els àcids grassos poliinsaturats són els greixos bons que t'ajuden a perdre pes a pesar del seu alt estat calòric. Trobes omega-3 a les nous, llavors vegetals com la xia, el lli i en els peixos blaus com el barat, arengada, sardina, tonyina, etcètera. No deixis de prendre algú d'aquests aliments cada dia.
7. Amaneix i cuina amb una culleradeta d'oli d'oliva verge extra. És altre dels greixos bons qu no han de faltar cada dia a la teva dieta, fons d'àcid oleic, no només t'ajuda a mantenir el pes que si es pren amb moderació, a més t'ajuda a conservar la salut cardiovascular i a mantenir-te jove.
8. Evita combinar aliments d'IG amb aliments rics d'en greixos. En augmentar ràpidament la concentració de glucosa en sang se segrega més insulina i les molècules passen immediatament a les cèl·lules sense ser cremades, directes als 'mixelins'. Allunyat d'embotits i salsitxes amb patates fregides, pastissos , galetes amb mantega, pasta amb salses greixos, entrepans de formatges grassos o embotits, carns amb salses i patates fregides.
9. Si menges aliments d'IG alt, combinats amb aliments baixos en greixos com patates al forn amb formatge fres, patates rostides amb carn a la planxa o al vapor, espaguetis amb verdures, arròs integral amb peix bullit.
10. Escull aliments rics en proteïnes i baixos en greixos en cada dinar. Les proteïnes t'ajuden a crear múscul si fas

exercici i augmentar el teu metabolisme, a més eviten els canvis d'humor i depressió que apareixen en les dietes baixes en calories perquè ens mantenen alerta.

Escull aliments rics en proteïnes no grasses amb ous cuits, truites franceses, peixos a la planxa o al vapor, carns magres i aus a la planxa, iogurts naturals, formatges frescos...

Aquestes són les principals dietes que has d'escollir per baixar IG (Índex Glucèmic)