

Gesundes Essen hat seine Vorteile

Es gibt immer so viele Richtlinien und Mythen über gesunde Ernährung, was eine gesunde Ernährung für Ihre Haut, Ihre Bauchmuskeln, Ihr Sehvermögen und das gesamte Leben im Allgemeinen bewirken kann. Einiges von dem, was Sie hören, ist tatsächlich wahr, während andere noch bewiesen werden müssen. Eines der häufigsten Missverständnisse, das am meisten auffällt, wenn es um gesunde Ernährung geht, ist, dass Sie Lebensmittel essen müssen, die nach Pappe und Gras schmecken. Im Gegenteil, es gibt einige sehr schwierige Variablen, falls Sie diese Route wählen. Anstatt weniger zu essen, sollten Sie tatsächlich drei komplette Mahlzeiten pro Tag und mindestens zwei Snacks …



Es gibt immer so viele Richtlinien und Mythen über gesunde Ernährung, was eine gesunde Ernährung für Ihre Haut, Ihre Bauchmuskeln, Ihr Sehvermögen und das gesamte Leben im Allgemeinen bewirken kann. Einiges von dem, was Sie hören, ist tatsächlich wahr, während andere noch bewiesen werden

müssen. Eines der häufigsten Missverständnisse, das am meisten auffällt, wenn es um gesunde Ernährung geht, ist, dass Sie Lebensmittel essen müssen, die nach Pappe und Gras schmecken. Im Gegenteil, es gibt einige sehr schwierige Variablen, falls Sie diese Route wählen.

Anstatt weniger zu essen, sollten Sie tatsächlich drei komplette Mahlzeiten pro Tag und mindestens zwei Snacks essen. So viel Essen im Laufe des Tages kann nicht gesund sein, oder? Ja, kann es. Vermeiden Sie Donuts, mit Sahne und Zucker gefüllten Kaffee und ersetzen Sie ihn durch Müsli (heiß oder kalt) und eine Portion Obst. Verzichten Sie zum Mittagessen auf die Pizza und probieren Sie ein Sandwich mit offenem Gesicht (etwas Eiweißreiches wie Thunfisch, Ei oder Hühnersalat usw.) und einen Beilagensalat mit leichtem Dressing oder Essig. Seien wir ehrlich, für Ihre Snacks könnten Sie auf die Chips verzichten. Nehmen Sie stattdessen eine kleine Handvoll Mandeln, Erdnüsse oder Sellerie und Erdnussbutter oder lassen Sie sich in einem halben Keks süß verwöhnen. Ja – die Hälfte. Zum Abendessen den Grill anzünden und den Gaumen mit einem Teller gegrilltem Lachs und Gemüse mit einer kleinen Seite Reispilaf sättigen. Nicht schlecht für einen Tag voller Essen, oder? Wenn Sie sich gesund ernähren, muss es nicht miserabel sein. Sie müssen nur kluge Entscheidungen darüber treffen, was Sie in den Mund nehmen, und versuchen, Ihre Kalorien auf eine ideale Summe von 1.500 bis 2.000 Kalorien pro Tag zu beschränken.

Was ist, wenn Sie ein Athlet sind und mehr Nahrung benötigen, um zu funktionieren?

Wenn Sie sich für eine gesunde Ernährung entscheiden und Sportler oder eine Person sind, die regelmäßig Sport treibt, müssen Sie Ihren Körper mit den lebenswichtigen Nährstoffen und der Flüssigkeit versorgen, die er während Ihrer Aktivitätsperiode verbraucht (Schweiß). Zusätzlich zu Ihrer gesunden Ernährung wird empfohlen, dass jeder, ob aktiv oder nicht, ein Vitaminpräparat einnimmt, um sicherzustellen, dass er die richtige Menge an Vitaminen und Mineralstoffen erhält, die

für die Aufrechterhaltung einer ordnungsgemäßen Körperfunktion erforderlich sind. Bei der Beantwortung der Frage müssen Sportler in der Regel mehr ersetzen und müssen eine größere Menge an Kalorien aufnehmen, aber nicht zu viel. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ernährungsspezialisten und essen Sie verantwortungsbewusst.

Machen Sie nicht den Fehler zu denken, dass Sie, weil Sie ein Athlet oder aktiver als die durchschnittliche Person sind, frei essen können, was Sie wollen, wann immer Sie wollen. Sie müssen sich weiterhin gesund ernähren und fundierte Entscheidungen in Ihrer Ernährung treffen, um Ihr aktuelles Gewicht und Energieniveau aufrechtzuerhalten. Wenn Sie zu viel essen oder sich zu viel fett- und zuckerreichen Lebensmitteln hingeben, wird Ihr Körper mit der Zeit einen Tiefpunkt erreichen und träge werden. Bald danach können Sie beginnen, Gewichtszunahme zu bemerken. Um dies zu vermeiden, sollten Sie sich weiterhin gesund ernähren und eine ausgewogene Ernährung in Verbindung mit Ihrer fortgesetzten Trainingsroutine beibehalten.

Sie versuchen, sich gesund zu ernähren, aber während Ihres Menstruationszyklus neigen Sie dazu, sich zu ärgern. Was kannst du tun?

Zuerst müssen Sie die Komfortnahrungsmittel und die Schokolade ablegen und versuchen, mehr Vitamin D und Kalzium zu konsumieren. Zwei Lebensmittel, die eine überraschend hohe Quelle für das eine oder andere haben, sind Eier und Brokkoli. Wir sagen nicht, dass Sie diese Kraftnahrungsmittel zusammen essen, aber versuchen Sie, sie in höheren Mengen zu konsumieren, und es wird Sie sicher satt halten und Ihren massiven Fall von PMS reduzieren. Brokkoli hat eine der höchsten Formen von leicht resorbierbarem Kalzium, und Eier sind eine der besten Vitamin D-Quellen der Natur. Wenn Sie sich auf gesunde Ernährung konzentrieren, gibt es viele Lebensmittel, die Superkräfte aufweisen, die Sie nicht verstehen können, und das Women's Health Magazine hat uns

diese gegeben Ein Insider-Blick auf diese Lebensmittel:

1. Kichererbsen und Paprika = mehr Energie
2. Avocados und Spinat = bessere Sicht
3. Olivenöl und Tomaten = glattere Haut
4. Joghurt und gemahlener Leinsamen = bessere Verdauung
5. Haferflocken und Äpfel = ein gesünderes Herz
6. Huhn und Süßkartoffeln = ein stärkeres Immunsystem
7. Balsamico-Essig und Pasta = ein schlankerer Mittelteil
8. Grüner Tee und Zitronensaft = Krebschutz

Bereiten Sie sich auf die richtigen Lebensmittel vor und lagern Sie Ihren Kühlschrank und Ihre Regale. Du wirst froh sein, dass du es getan hast.

Du kannst dich sehr gut gesund ernähren, aber du bist immer noch hungrig und hast nach dem Training Schmerzen. Was kannst du tun?

So schwer es auch ist, sich gesund zu ernähren und eine anständige Ernährung aufrechtzuerhalten, es ist noch schwieriger, die richtige Mischung an Nahrungsmitteln zu finden, die Ihr Körper benötigt, um auf seinem optimalen Niveau zu funktionieren. Keine Sorge, sein Protein zur Rettung. Während eines Trainings dehnen, reißen und reißen sich die Muskeln und während Ihrer Erholungszeit, wenn Sie nicht trainieren, reparieren sie sich selbst. Der Schmerz, den Sie nach dem Training verspüren, ist Ihr Körper und Ihre Muskeln, die sich selbst reparieren.

Um den Hunger einzudämmen, gönnen Sie sich täglich etwas

mehr Protein. Fragen Sie unbedingt Ihren Arzt, um sicherzustellen, dass Sie jeden Tag die richtige Menge an Protein zu sich nehmen, die Ihrem Trainingsniveau entspricht. Es ist nicht einfach, sich gesund zu ernähren, aber sobald Sie die richtigen Lebensmittel in Ihre tägliche Ernährung aufgenommen haben, sollte es einfach sein, zu segeln. Haben Sie keine Angst, Ihre gelegentlichen Naschkatzen mit Pralinen oder Kuchen zu sättigen. Denken Sie daran, wenn Sie sich gesund ernähren möchten, gilt als Faustregel alles in Maßen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki