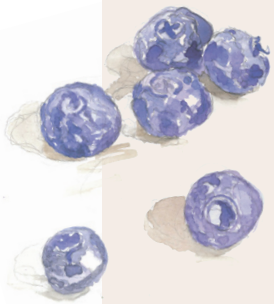
Guida allo Shopping

A BASSO INDICE GLICEMICO

Questa lista della spesa sarà il tuo riferimento per riempire la tua dispensa di alimenti sani, a basso indice glicemico e cibi alternativi che sicuramente ti piaceranno.
E qualora tu avessi qualche dubbio sul significato di indice glicemico, vai su ***glycemicindex.com***.



FRUTTA

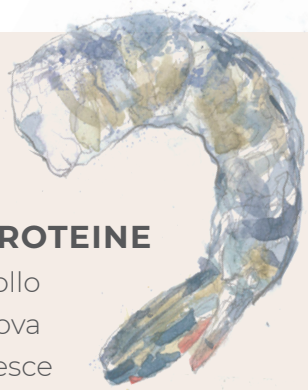
Mele
Frutti di bosco
Pompelmo
Uva
Melone
Arance
Pesche
Pere

VERDURE

Asparago
Broccoli
Cavolo
Carote
Cavolfiore
Sedano
Fagiolini
Funghi
Peperoni
Spinaci
Zucca
Pomodori

PRODOTTI CASEARI

Formaggio
Fiocchi di latte
Yogurt greco
Kefir
Latte (1% o 2%)



PROTEINE

Pollo
Uova
Pesce
Carne di manzo magra
Gamberetti
Tofu
Tacchino

CEREALI

Orzo
Riso integrale
Couscous (grano integrale)
Pasta
Quinoa
Avena spezzata

CONDIMENTI E SPALMABILI

Burro a base di frutta secca
Guacamole
Hummus
Condimenti per insalata a base di olio
Salsa

Prima di acquistare oggetti confezionati, leggi l'etichetta per assicurarti di sapere cosa c'è veramente dentro.

- **Controlla** le dimensioni della porzione e il numero di porzioni - le indicazioni di basso contenuto di grassi, sodio, ecc. possono essere ingannevoli a seconda delle dimensioni della porzione.
- Presta **attenzione** al numero di calorie rispetto alla quantità di sostanze nutritive contenute nel cibo per evitare di consumare calorie senza apporto nutritivo.
- Evita cibi con grassi idrogenati.
- Cerca cibi ricchi di fibre.
- Riduci **al minimo** gli zuccheri aggiunti: saccarosio, glucosio, fruttosio, sciroppo di mais.
- Scegli cibi ricchi di nutrienti specifici: vitamina A, vitamina C, calcio, ferro, ecc.

Fare Esercizio
CON USANA

NON LASCIARE CHE LA TUA GIORNATA FINISCA SENZA UN PO' DI MOVIMENTO.

Se hai già un programma di allenamento costante, continua così! Se stai per iniziare un programma di allenamento, passa in rassegna i nostri allenamenti prepianificati (tutto può essere fatto a casa, con o senza pesi) oppure pianifica il tuo programma personale di allenamento. Assicurati di avere un piano di allenamento. È più probabile che tu continui un programma regolare se hai un obiettivo specifico.

1

25 saltelli con divaricazione delle gambe
25 affondi
10 flessioni
10 dip per tricipiti
25 squat
15 affondi (ogni lato)
25 crunch
30 addominali bicicletta

2

50 ginocchia alte
30 corsa sul posto con talloni verso i glutei
10 camminata su mani
10 bruco (inchworm)
25 squat sumo
15 step-up (per ciascun lato)
15 v-up
20 plank jack

3

50 salti con la corda invisibile
10 burpees
20 rotazioni con le braccia
10 downward dog push-up
15 affondi laterali (per ciascun lato)
15 skaters (per ciascun lato)
20 battito alternato gambe
15 roll-up core

SUGGERIMENTO: SE NON SEI SICURO DI COME FARE UN MOVIMENTO, CERCALO ONLINE.

IMPOSTA UN TIMER DA 20 A 30 MINUTI.
Una volta completato ogni esercizio, passa a quello successivo. E una volta completata una serie con tutti gli esercizi, ricomincia dall'inizio. Fai il maggior numero di serie prima che prima che il timer scatti.

Buona sudata!

USANA
THE CELLULAR NUTRITION COMPANY

SA.004783 / EUIT 01/20