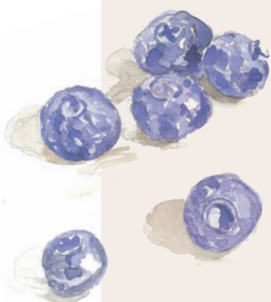


CU INDICE GLICEMIC SCĂZUT

Ghid de cumpărături

Folosește această listă de cumpărături ca punct de plecare pentru a-ți umple bucătăria cu produse sănătoase, cu indice glicemic scăzut, care pot fi opțiuni la alimentele pe care le adori. Dacă nu ești sigur(ă) de indicele glicemic al unui produs, consultă glycemicindex.com.

FRUCTE



Mere
Fructe de pădure
Grepfrut
Struguri
Pepene galben
Portocale
Piersici
Pere

LEGUME



Sparanghel
Broccoli
Varză
Morcovi
Conopidă
Telină
Fasole verde
Ciuperci
Ardei gras
Spanac
Zucchini
Roșii

LACTATE

Brânză
Brânză de vaci
Iaurt grecesc
Chefir
Lapte (1% sau 2%)

PROTEINE



Carne de pui
Ouă
Pește
Carne de vită
Creveti
Tofu
Carne de curcan

CEREALE



Porumb
Orez brun
Griș
(grâu integral)
Paste
Quinoa
Ovăz grosier

CONDIMENTE ȘI TARTINABILE

Unt de nuci sau arahide
Guacamole
Hummus
Sosuri pentru salată pe bază de ulei
Salsa

Înainte



de a cumpăra produse ambalate, citește eticheta pentru a te asigura că știi cu adevărat ce se află înăuntru.

- Verifică mărimea porției și numărul de porții – afirmațiile legate de cantitățile scăzute de grăsimi, sodiu, etc. pot fi înșelătoare în funcție de mărimea porției.
- Fii atent(ă) la numărul de calorii raportat la cantitatea de nutrienți conținută de alimentul respectiv, pentru a evita să consumi calorii goale.
- Evită alimentele cu grăsimi trans.
- Caută alimentele bogate în fibre dietetice.
- Redu consumul de zaharuri adăugate – zaharoză, glucoză, fructoză, sirop de porumb.
- Alege alimente bogate în anumiți nutrienți – vitamina A, vitamina C, calciu, fier, etc.

Antrenează-te

CU USANA

NU LĂSA ZIUA SĂ TREACĂ FĂRĂ A FACE ȘI NIȘTE MIȘCARE FOLOSITOARE.

Dacă deja ai o rutină constantă de exerciții fizice, ține-te de ea în continuare! Dacă de abia acum începi să lucrezi la o astfel de rutină, parcurge antrenamentele noastre gata planificate

(toate pot fi făcute acasă, cu sau fără greutate) sau creează-ți propriul regim de exerciții. Asigură-te doar că ai un plan. Ai șanse mai mari să te ții de un program regulat dacă acesta a fost stabilit dinainte.

1

25 sărituri jumping jack
25 exercitii mountain climber
10 flotări
10 flotări pentru triceps
25 genuflexiuni
15 fandări laterale (pe fiecare parte)
25 abdomene
30 exercitii bicicletă de la podea

2

50 alergări cu genunchii la piept
30 alergări cu călcâiele la șezut
10 planșe în mișcare
10 flotări inchworm
25 genuflexiuni sumo
15 urcări pe step (de fiecare parte)
15 echere pentru abdomen
20 exercitii plank jack (planșe cu săritură)

3

50 sărituri cu coarda invizibilă
10 flotări cu săritură
20 cercuri cu bratele
10 flotări în poziția downward dog
15 sărituri în lateral (fiecare parte)
15 sărituri skater (fiecare parte)
20 exercitii flutter kick
15 exercitii core roll-up



SFAT: DACĂ NU EȘTI SIGUR/Ă CUM SĂ FACI UN EXERCITIU, CAUTĂ-L ONLINE.

SETEAZĂ CRONOMETRUL PENTRU 20 - 30 DE MINUTE.

Odată ce ai terminat un exercițiu, treci la următorul. Și după ce ai terminat o rundă de exerciții, ia-o de la capăt. Fă cât mai multe runde posibil înainte de oprirea cronometrului.

Spor la transpirat!

USANA
THE CELLULAR NUTRITION COMPANY