خبيرة تغذية: 8 أسرار وراء جسم صحي ورشيق!



ذكرت خبيرة التغذية "راكل كابل" إنه يتوجب على الأشخاص الذين يرغبون بإنقاص الوزن اتباع الفطرة السليمة أولاً.

ولا يجب أن تكون قيود النظام الغذائي والتغييرات جذرية، هكذا عملية إنقاص الوزن ستكون صحية.

أوصت الخبيرة بإضافة منتجات موسمية طازجة إلى النظام الغذائي دائما، كما نصحت بوضع خطة للوجبات واتباعها، وفقًا لموقع ABC.

يجب أن تحتوي كل وجبة على البروتينات، ويجب أن يحتوي النظام الغذائي أيضًا على مصادر الكربوهيدرات المعقدة مثل البطاطس والحبوب والبقوليات، لكن من الضروري التخلي عن المنتجات المعالجة بعمق.

وقالت: "وحتى إذا كان مكتوبًا على العبوة اللياقة البدنية، أو الحمية، أو الحيوية، أو البيئة، أو

الحبوب الكاملة… لا يعد المنتج المعالج بعمق خيارًا جيدًا أبدًا. إن مثل هذه المنتجات لا تساعد على الشبع، إنها مصنوعة خصيصًا لتحفيز الشهية".

تعتبر مصادر الدهون عالية الجودة جزءًا مهمًا من النظام الغذائي، يجب أن تكون الحلويات صحية، والزبادي طبيعية، والكفير، والجبن، والفواكه أو القهوة مثالية. ونصحت خبيرة التغذية بتناول الطعام ببطء.