

## CEI CINCI PAȘI AI SLĂBIRII SĂNĂTOASE ȘI DEFINITIVE

### Al doilea pas

*Include o sursă de proteină slabă la fiecare masă principală a zilei (carne slabă de pasăre, pește oceanic, ouă, lactate, surse vegetale, suplimente proteice etc.)<sup>1</sup>*

Proteinele constituie baza de construcție a structurilor organice (țesutul muscular, conjunctiv și osos), intră în compoziția enzimelor, hormonilor proteici, anticorpilor, celulelor și oferă un avantaj metabolic. Toate acestea fac ca aportul optim de proteine să fie indispensabil. “Ești la propriu, ceea ce mănânci. Din punct de vedere molecular, este ca și cum ai trăi într-o casă ale cărei cărămizi sunt schimbate în fiecare an.” spunea dr. Deepak Chopra, citat de Vasile V. (2017). Odată ce ai înțeles cu adevărat și ai integrat acest principiu, probabil îți vei pune întrebarea de unde apar aceste noi celule pe care corpul tău le produce în fiecare zi. Răspunsul corect este: din alimentele pe care le mănânci zi de zi.

Cele două mari avantaje pe care le vei avea consumând o sursă de proteină la fiecare masă sunt că îți vei proteja masa musculară dându-i toți aminoacizii necesari și că vei crea deficit caloric mâncând.

Aminoacizii existenți în proteine sunt cărămizile din care sunt construiți mușchii, iar proteinele devin implicit nutrientul de care alimentația ta nu trebuie să ducă lipsă atunci când îți dorești arderi rapide și un metabolism accelerat.

**Proteinele nu ar trebui să lipsească de la niciuna din cele 3 mese principale ale zilei, având în vedere importanța lor și faptul că aminoacizii (părțile componente ale proteinelor) sunt stocați în organism doar în cantități mici, pentru o durată scurtă de timp.**

Așadar, în loc să acoperi necesarul zilnic de proteine la o singură masă, este de preferat să ai o sursă de proteine la fiecare masă a zilei. Poți include un aport de proteine adăugând un iaurt

---

<sup>1</sup> Vasile Valentin (2017). Stil de viață nu dietă - Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă. Ed. Curtea Veche, Publishing, București, pp. 45-48.

la micul dejun, un shake sau un baton proteic după antrenament, o porție de carne roșie cu legume gătite la cuptor sau pește la cină și masa de prânz.

Al doilea mare avantaj pe care ți-l aduce consumul proteic este că aproximativ 30% din kaloriile provenite din proteine sunt consumate pentru digerarea și metabolizarea lor, spre deosebire de 3% în cazul carbohidraților simpli (zahăr, făină, orez alb etc), maximum 10% în cazul carbohidraților complecși (de exemplu cereale) și 3-5% în cazul grăsimilor. Așadar, dacă consumi într-o zi 500 kcal din proteine, corpul tău va metaboliza doar 350, restul de 150 fiind arse pentru a susține efortul de digestie.

“Și eu, de câte ori vreau să ard unul sau două kilograme de grăsime cât mai rapid, includ la fiecare masă pe care o iau o sursă de proteină, și rezultatele nu se lasă așteptate.” (Vasile V. 2017).

Până de curând, nutriționiștii recomandau atât pentru slăbire, cât și pentru creșterea masei musculare, surse de proteină animală (carne de pasăre, vită, lactate, ouă, pește). Motivul era că acestea reprezintă alimentele care conțin toți aminoacizii esențiali, pe care corpul uman nu îi poate sintetiza. În același timp, sursele de proteină animală conțin cea mai mare cantitate de proteine la 100 de grame.

Pe de altă parte, alimentele de origine animală produse industrial au un conținut nutrițional scăzut, un conținut mare de toxine și antinutrienți, iar consumul lor excesiv duce la îngroșarea sângelui, hipertensiune și creșterea riscului de boli cardiovasculare, degenerative și cancer.

Dacă nu ai acces la alimente de origine animală produse prin metode tradiționale, pentru a te bucura de beneficiile consumului de proteină animală fără a te expune riscurilor, trebuie să ți cont de următoarele:

1. Cantitatea zilnică nu trebuie să depășească 30% din totalul alimentelor;
2. Fiecare aliment de origine animală trebuie combinat cu legume proaspete, de preferință crude;
3. Hidratează-te consumând 2 litri de lichide zilnic;

4. Consumă alimente de origine animală fie pregătite la cuptor, la aparatul cu aburi sau fierbinte;
5. Completează-ți aportul proteic cu surse vegetale: quinoa, hrișcă, amarant, soia, spirulină, nuci, alune, ciuperci, fasole (în special soiul *mung* și fasolea neagră), linte, năut, grâu germinat și suplimente proteice cu extract din semințe de cânepă.

Însă dacă ai acces la carne și ouă provenite de la păsări de curte, pește din pescuit oceanic, brânzeturi, lactate fermentate și carne de la animale care au păscut iarbă, au fost crescute și hrănite prin metode tradiționale, le poți consuma în siguranță, fără precauții exagerate, în porțiile și combinațiile corecte alături de alte grupe de alimente care vor aduce corpului tău numeroase beneficii nutriționale, cantitatea mare de proteină contribuind la accelerarea procesului de slăbire.

**Fiecare sursă de proteină pe care o consumi îți va accelera metabolismul, va crește calitatea fibrei tale musculare, va arde grăsimea în exces și te va aduce cu un pas mai aproape de corpul pe care ți-l dorești.**

#### **Referințe**

1. Vasile Valentin (2017). Stil de viață nu dietă-Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă, Ed. Curtea Veche, Publishing, București