

Easy & Fit



by Ramona Croger

PROVOCAREA DE 28
DE ZILE PENTRU
ELIMINAREA
KILOGRAMELOR ÎN
PLUS

Bună!

Sunt Ramona Croger expert în nutriție și psihologia kilogramelor.

Am creat acest plan alimentar și această provocare cu intenția ca ele să fie pentru tine începutul unei reechilibrări alimentare, cu alegeri conștiente. Îmi doresc astfel să îți dai voie să îți hrănești corpul sănătos, echilibrat, să fii plină de energie și de vitalitate.

Și cel mai important, îmi doresc să fiu un sprijin în a-ți atinge ținta cu care ai intrat în această provocare. Aceasta ar trebui să fie undeva la aproximativ 4 kg eliminate, dacă respecti tot ceea ce am scris mai jos.

Cel mai important lucru este să faci această provocare cu bucurie, deschidere și entuziasm, fără presiune, fără judecată și fără așteptări nerealiste .

Înainte de a începe să studiezi în detaliu planul alimentar, te invit să faci cunoștință cu o serie de reguli importante. Respectarea acestora este de fapt secretul pentru a avea parte de cele mai fabuloase rezultate. Acest material este menit să te ajute să înțelegi cât mai bine modul în care funcționează acest plan.

Planul alimentar - informații de bază despre cum să îl utilizezi.

Pe parcursul acestei provocări vei primi la dispoziție un total de 28 MENIURI ZILNICE.

Aceste meniuri sunt pentru toată durata provocării. Ideal ar fi să le urmezi consecutiv (de la nr 1 la nr 28), Ai flexibilitatea de a schimba ordinea meniurilor și alege ce îți face plăcere ca și legume fructe.

Special pentru persoanele care țin post - Meniu de post / Vegan însă este optional.

Am adăugat o zi pe săptămână - meniul vegan pentru persoanele care țin postul religios.

Recomand acest meniu pentru toată lumea - chiar și pentru persoanele care nu țin post, deoarece ușurează mult digestia.

Postul intermitent

Pentru ca rezultatele să fie excepționale, îți recomand Postul Intermitent, în formula 16/8 (adică 16 ore pauză de la mâncare - incluzând aici perioada de somn, iar 8 ore este perioada în care se pot consuma alimentele).

Vei calcula orele pornind de la ultima masă. Exemplu: să zicem că acum este ora 19 și ai terminat masa de seară (cina). Din acest moment calculăm 16 ore iar următoarea masă va fi mâine la ora 11. Abia atunci vei putea lua micul dejun.

Cum mănânc?

Ordinea meselor și macronutrienților sunt foarte importante, adică la prima masă și a doua avem carbohidrați incluși (MIC DEJUN ȘI PRÂNȚ) în cantități exacte, care sunt foarte importante de respectat.

Care sunt carbohidrații sănătoși care pot fi consumați?

Orezul brun, hrișcă, năut, mazăre, porumb, fasole boabe, banană linte, quinoa, ovăz, bulgur, făină de porumb, cartofi dulci, cartof alb însă mai rar, adică 1 dată pe săptămână, pâinea integrală, neagră, sau cu semințe. **Respectați** cantitățile din planul alimentar (și anume **100g gătit.**) **CONSUMAȚI DOAR PÎNĂ ÎN ORA 14**

Proteinele sunt tot ceea ce înseamnă carne, pește, ouă. Aici puteți schimba carnea de pe plan, de exemplu dacă este în plan carne de pui și tu dorești carne de porc este perfect în regulă.

Porția de **proteină** este de **120 g** per porție în stare **crudă**.

Legumele: porția este de **150 g** în stare crudă la o masă (conopidă, broccoli, vinete, ardei, roșii, castraveți, ceapă, dovlecel, fasole verde, morcov) Rotiți legumele zilnic pentru a avea cât mai multă varietate de culoare, gust, textură și aport de vitamine și minerale.

Fructele se consumă sub formă de maxim **100 g** porția sau 1 bucată de fruct. La fel recomand și la fructe, varietate și rotite zilnic între ele.

Salata verde (iceberg, valeriană, rucola, varza, spanac) este la discreție la fiecare masă. Toate alimentele se cântăresc în stare crudă, excepție făcând supele și ciorbele.

Grăsimile sunt tot ceea ce înseamnă ulei, unt, lactate, nuci, semințe, iar în planul alimentar sunt aproximativ 3 porții pe zi. La salate poți adăuga câte o linguriță de ulei. Ele sunt calculate în așa fel încât corpul și creierul să aibă aportul necesar pentru starea ta de bine.

Cât de flexibil este planul alimentar?

Super flexibil!

Practic, în acest plan nu are importanță ordinea meniurilor (în săptămâna 1&2)

Poți mânca ziua 1 după care ziua 5 după care ziua 2 etc.

Ce este de fapt important ține de **respectarea cantităților și ordinea** macronutrienților.

În săptămâna 3&4 se scot carbohidrați pentru a ajuta corpul să intre în starea de ketoză nutrițională cea ce înseamnă că corpul va arde excesul de grăsime ca și sursă de energie.

URAAAA deci **ardem** grăsimea din jurul taliei și peste tot unde este surplus.

Consumul de apă

Apa este la fel de importantă ca și nutriția în procesul de eliminare al kilogramelor.

De aceea te rog să îți faci calculul de câtă apă vei avea nevoie să consumi!

Formula de calcul este următoarea: Kg actuale x 0,33 ml. Suma aferentă rezultatului va trebui integrată zilnic în rutină ta.

Începe cu primul pahar de apă cu puțină zeamă de lămâie pe stomacul gol. Dacă nu tolerezi lămâia atunci rămâi doar la paharul de apă.

Somnul

Atunci când dormi, corpul este relaxat scade nivelul de cortizol ,adrenalina și elimina excesul de grăsime.

Când nu dormi suficient și ești obosită, stresată , irascibilă, atunci se întâmplă dezastrele și alegerile proaste în alimentație. Atunci corpul intră în modul de apărare, supraviețuire și ține toate rezervele pe care le deține, adică adio kg pe minus.

Activitatea fizică

Sportul, mișcarea este foarte importantă pentru a elimina stresul acumulat în fiecare zi.

Mișcarea este metoda cea mai eficientă pentru a te simți mai bine și a activa starea de fericire.

Prin mișcare corpul secretă endorfine, starea de realizare că ai făcut ceva pentru tine, iar corpul și musculatura îți va mulțumi. Zilnic am rugămintea la tine să faci o formă de mișcare, fie că mergi pe jos 30 de min, alergi, mergi cu bicicleta, faci aerobic sau faci exerciții de tonifiere, recomand de 3 ori pe săptămână.

Reguli - time management

Mănâncă doar dacă îți este foame!

Recomand postul intermitent să începi încă din primele zile cind începi această provocare.

Gustarea este opțională. Nu e nevoie să o mănânci doar pentru că este scrisă în plan.

Lasă minim 2-3 ore între mese, fără să mănânci sau să ciugulești absolut nimic. În acest interval poți consuma apă, ceai sau cafea dacă este nevoie. Altfel, lăsam digestia să se facă corespunzător pînă la următoarea masă.

În cazul gustărilor - recomand ca nucile și semințele să fie hidratate înainte de consum. Cel mai bine le puneți seara la hidratat pentru următoarea zi.

Ponturi pentru persoanele super aglomerate:

Nu este nevoie să gătești zilnic!

POȚI repeta meniul mai multe zile la rând și poți găti în cantități mai mari. Acestea pot fi porționate pe 2 sau 3 zile maxim.

Exemplu: o variantă care funcționează foarte bine pentru mine sunt ciorbele. Astfel, gătesc o ciorbă de 2 ori pe săptămână și am meniul de prânz pe 7 zile.

Dacă se întâmplă din varii motive să încalci planul alimentar, te rog ceva: nu te pedepsi și nu te critica. Chiar dacă ai "gafat" la o masă (poate cu o cantitate puțin mai mare, poate cu un aliment nepermis), e ok, te scuturi, îți asumi și mergi pe plan la următoarea masă.

Nu apela la soluții extreme, cum ar fi să faci sport dublu, sau să stai și să rabzi de foame.

Pe scurt – **TOP puncte de respectat:**

- Postul intermitent
- Gramajele
- Mișcare
- Hidratare
- Pauza între mese
- Somn de calitate

Orice neclaritate ai, sunt aici să te susțin!

Să fie cu ușurință și rezultate fabuloase!