

GATA CU DIETELE

*Un stil de viață sănătos -
secretul unui corp frumos*

10 Reguli simple de alimentație

Prof. JENNY RĂDOI

GATA CU DIETELE

*Un stil de viață sănătos -
secretul unui corp frumos*

10 Reguli simple de alimentație



EDITURA UNIVERSITARĂ
București, 2014

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RĂDOI, JENNY

Gata cu dietele : un stil de viață sănătos - secretul unui corp frumos /

Jenny Rădoi. - București : Editura Universitară, 2014

Bibliogr.

ISBN 978-606-28-0135-9

613.24

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062801359

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2014
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021 – 315.32.47 / 319.67.27
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 / 319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE
comenzi@editurauniversitara.ro
O.P. 15, C.P. 35, București
www.editurauniversitara.ro

*„Dedic această carte
bunicilor, părinții mei care m-au
ajutat să fiu ceea ce sunt astăzi și
tuturor celor care m-au încurajat să
îmi pun cunoștințele pe hârtie,
pentru a crea acest
Ghid de nutriție – simplu și accesibil
pentru toată lumea – fără voi,
această carte, ar fi rămas...
doar o idee”*

Cuprins

Cuvânt înainte	9
De ce încă o carte despre alimentație sănătoasă și slăbit?	11
Noțiuni despre nutriție pe înțelesul tuturor	15
Cele 10 reguli pentru un corp frumos și un organism sănătos.....	35
Regula nr. 1 - Apă pentru hidratare	39
Regula nr. 2 - Un mic dejun energizant	47
Regula nr. 3 - O cafea sănătoasă dimineața	55
Regula nr. 4 - Un prânz consistent	63
Regula nr. 5 - O cină ușoară	73
Regula nr. 6 - Gustările dintre mese, alegeri sănătoase și cu puține calorii.....	83
Regula nr. 7 - Poftele - gustări nepermise în porții mici	93
Regula nr. 8 - Sucuri naturale, făcute în casă.....	101
Regula nr. 9 - Pâinea cea de toate zilele, făcută și ea în casă	115
Regula nr. 10 - Mișcare în orice formă.....	129
Concluzii	145
Bibliografie	153

Cuvânt înainte



De ce încă o carte despre alimentație sănătoasă și slăbit?

Poate vă întrebați de ce m-am hotărât să scriu încă o carte despre alimentație sănătoasă și slăbit când piața abundă de diferite cărți și publicații despre diete, scrise de oameni mai mult sau mai puțin specialiști în nutriție?!?

Păi, tocmai acesta a fost motivul! Primim sfaturi, de cele mai multe ori greșite, prin diferite canale de informare, de la oameni care pretind că sunt nutriționiști fără a ști cu adevărat ce înseamnă o alimentație sănătoasă, iar asta este îngrijorător pentru o persoană care știe cât de importanta este o nutriție adecvată pentru un corp frumos dar și un organism sănătos, pentru că de cele mai multe ori prin dietele greșite de slăbire ne facem rău organismului și realizăm asta când este prea târziu ca să mai putem repara ceva.

Iată-mă, deci, încercând să scriu o carte eficientă dar ușoară, pentru toți aceia dintre voi care vreți să arătați bine fără eforturi supraomenești, fără a renunța la diferite alimente, fără a vă pune sănătatea în pericol și fără depresia kilogramelor care apar după aceste diete minune.

Primul meu contact cu kilogramele în plus l-am avut pe la douăzeci și ceva de ani, pe vremea când eram studentă, culmea, la o facultate cu specializarea Alimentație.

Pasiunea pentru gastronomie îmi pusese un pic amprenta pe corpul meu, depășisem limita normală de greutate, îmi plăcea să gătesc, să mănânc, dar, spre norocul meu, îmi plăcea să și citesc cât mai multe despre funcționarea organismului uman, nevoile lui și desigur despre ce înseamnă de fapt o alimentație sănătoasă, un stil de viață sănătos până la urmă.

M-am îngrozit când am început să citesc despre dietele care te scapă de kilogramele în plus, chiar trebuia să renunț la mâncarea gustoasă? Chiar trebuia să fac eforturi atât de mari ca să slăbesc, ca să arăt bine, într-o lume superficială în care aspectul fizic, imaginea contează foarte mult, poate chiar cel mai mult?

Trebuia să existe o modalitate mai simplă, doar Dumnezeu ne-a lăsat toate aceste minunate alimente care au fiecare un rol bine determinat pentru buna funcționare a organismului nostru și apoi, mâncarea bună face deliciul vieții.

Am încetat să mai citesc despre diete minune și am început să studiez mai mult funcționarea și nevoile organismului uman, compoziția chimică a alimentelor, numărul de calorii și modalități de realizare a preparatelor culinare cât mai sănătos.

Am înțeles ca nu dietele sunt soluția unei siluete frumoase, ci adoptarea unui mod de viață sănătos.

Astfel, kilogramele mele în plus au dispărut, într-un mod lent dar sănătos, fără a lăsa urme nedorite pe corpul sau în organismul meu.

Acum sunt profesoara de alimentație la un liceu de profil și îmi învăț elevii bazele alimentației, importanța

adoptării unei alimentații sănătoase și secretele unui corp frumos fără eforturi supraomenești.

Prin această carte aș vrea să schimb concepția că tot ce este bun îngrașă, concepția că trebuie să renunți la multe ca să slăbești și concepția că este foarte greu să slăbești și aproape imposibil să te menții în formă toată viața.

Noțiuni despre nutriție pe înțelesul tuturor

