

Mănăncă echilibrat, trăiește mai bine

5 pași simpli pentru un stil
alimentar organizat și eficient



Nutribiotik

GHID DIETETIC APLICAT

broșură educațională

CUPRINS:

1. Farfuria ideală: combinația care funcționează mereu
2. Frecvența meselor: când și cum mânânci contează
3. Porții corecte, fără cântar
4. Hidratarea strategică: apă la momentul potrivit
5. Organizarea: ce ai acasă, aia mânânci

1. FARFURIA IDEALĂ

Imagine: Farfurie împărțită 50%-25%-25%, cu exemple vizuale (broccoli, pui, orez brun)

- **1/2 legume** crude sau gătit
- **1/4 proteine** animale sau vegetale
- **1/4 carbohidrați** integrali, amidonoși

Truc rapid: Folosește o farfurie de max. 25 cm diametru pentru controlul natural al porțiilor

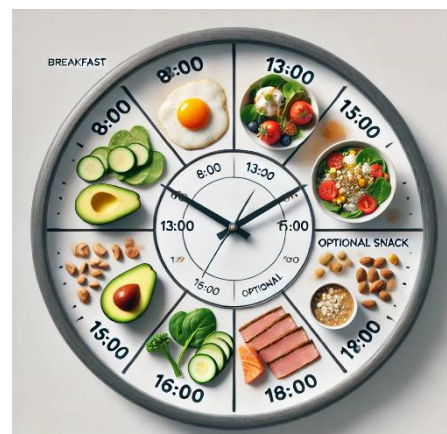


2. FRECVENȚA MESELOR

Imagine: Ceas cu orele 8:00 - 13:00 - 18:00 - gustare opțională 16:00

- **Mic dejun proteic:** ouă, iaurt, avocado
- **Prânz echilibrat:** farfuria ideală
- **Cină ușoară:** supe, salate, proteină slabă
- **Gustare (opțional):** iaurt, nuci, fructe

Regulă: Evită gustările continue, respectă pauzele digestive



3. PORȚII FĂRĂ CÂNTAR

Imagine: Mâini cu porțiile vizualizate: pumn = carbo, palmă = proteine, 2 palme = legume

- **Carbohidrați:** 1 pumn
- **Proteine:** o palmă
- **Legume:** 2 palme
- **Grăsimi:** vârful degetului mare

Extra: Oprește-te din mânca la 80% sațietate



4. HIDRATARE STRATEGICĂ

Imagine: Pahar cu apă, mentă, citrice

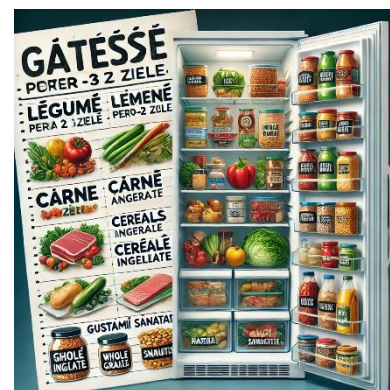
- Bea 1 pahar cu 10-15 min înainte de fiecare masă
- 1,5 - 2 litri pe zi
- Ceaiuri neîndulcite = opțiuni excelente
- Evită sucurile și cafelele cu frișcă sau siropuri



5. ORGANIZEAZĂ-TE

Imagine: Listă de cumpărături + frigider organizat pe categorii

- Gătește pentru 2-3 zile: legume, carne, cereale integrale
- Păstrează gustările porționate
- Fă lista de cumpărături pe categorii, nu după poftă



CONCLUZIE

Să mănânci bine nu înseamnă să renunți la plăceri, ci să faci alegeri clare și consecvente. Farfuria ta zilnică este cel mai puternic instrument pentru atingerea obiectivelor tale. Aplică acești 5 pași și mănâncă organizat, echilibrat, eficient.