

# Più energia con le proteine

**Le proteine ci danno energia** per alzarci la mattina e svolgere le nostre mansioni quotidiane.



Le proteine nel cibo sono suddivise in 20 aminoacidi che sono gli elementi di base del corpo per la crescita e l'energia. Inoltre sono essenziali per **il mantenimento di cellule, tessuti e organi.**

**La mancanza di proteine nella nostra dieta** può rallentare la crescita, ridurre la massa muscolare e indebolire il cuore e il sistema respiratorio. **Le proteine sono particolarmente importante per i bambini**, i cui corpi sono in crescita e si trasformano di giorno in giorno.

Ecco alcune linee guida per **includere le proteine nella tua dieta in modo corretto ed avere più energia:**

Prova diversi tipi di proteine. Se sei vegetariano, prova diverse fonti, come i fagioli, noci, semi, piselli e soia.

- Fagioli: Fagioli neri, fagioli bianchi, ceci, lenticchie.
- Frutta a guscio: mandorle, noci e pistacchi.
- Prodotti di soia : Prova tofu, latte di soia, tempeh e hamburger vegetali per cambiare.
- Evita semi salati o noci zuccherate.

Ridimensionare le porzioni di proteine. Molte persone in Occidente mangiano troppe proteine. Il focus deve essere posto sulla parità di porzioni tra proteine, **cereali integrali** e verdure.

Concentrarsi su proteine di qualità, come il pesce fresco, pollo o tacchino allevati in maniera biologica, tofu , uova, fagioli e noci. Quando si hanno carne, pollo e tacchino,

comprare **la carne priva di ormoni e antibiotici.**

La **Forever Living Products** fornisce tra i suoi prodotti delle buone fonti proteiche:

Lite Ultra Aminogen al gusto di vaniglia o cioccolato

Fast Break Energy Bar



---

## **Cosa significa moderazione quando si mangia?**

La regola fondamentale per qualsiasi **dieta sana** è la moderazione.



Ma che cosa significa moderazione?

Questo dipende molto da voi e le vostre abitudini alimentari. L'obiettivo di una **dieta sana** è quello di sviluppare un modello alimentare che si può mantenere per tutta la vita, non solo un paio di settimane o mesi, o fino a quando hai raggiunto il tuo peso ideale.

Nonostante quello che alcune diete vorrebbero far credere, abbiamo tutti bisogno di un equilibrio di carboidrati, proteine, grassi, fibre, vitamine e minerali per **mantenere un corpo sano nel lungo termine.**

Per molti, moderarsi significa **mangiare meglio** di quanto si faccia di solito. Più precisamente, mangiare meno "**cibo spazzatura**" (zucchero raffinato, grassi saturi, ecc.) e più

frutta, verdura fresca e cibi biologici) . Ma questo non significa eliminare tutti cibi che amate.

Mangiare pancetta a colazione una volta alla settimana, per esempio, potrebbe essere considerata la moderazione se si prosegue con un pranzo e una cena salutari, e non con una scatola di merendine e una pizza con la salsiccia a cena.

Se mangiate 100 calorie di cioccolato un pomeriggio, sarebbe il caso di detrarre 100 calorie dalla tua cena. Se avete ancora fame, incorporate una porzione extra di verdure fresche .

Cercate di non pensare a certi alimenti come "off-limits ". Quando si demonizzano determinati alimenti o gruppi di alimenti è naturale desiderare quei cibi molto di più, e poi sentirsi falliti se si cede alla tentazione. **Se siete attratti verso cibi dolci** , molto salati, o insalubri, iniziate riducendo le dimensioni delle porzioni e non mangiateli troppo spesso.

Pensate a porzioni più piccole. Le porzioni sono lievitate di recente, soprattutto nei ristoranti. Quando mangiare fuori, scegliete un antipasto, invece di un primo, dividete un piatto con un amico, e non ordinate altro se non percepite un reale senso di appetito.

A casa, usate piatti più piccoli. Se non vi sentite soddisfatti alla fine di un pasto, provate ad aggiungere le verdure a foglia verde oppure una frutta fresca.

Riferimenti visivi possono aiutare con le dimensioni delle porzioni, la vostra porzione di carne, pesce o pollo deve essere la dimensione di un mazzo di carte, una fetta di pane dovrebbe essere la dimensione di una custodia per CD, e una porzione di purè di patate, riso o la pasta dovrebbe avere la dimensione di una lampadina tradizionale.