

EL SOPAR MARCA LA DIFERÈNCIA A L'HORA DE PODER PERDRE PES. SAPS QUÈ HAS DE MENJAR A LA NIT?

Menjar certs aliments per la nit pot ser perjudicial pel nostre organisme, podent afavorir l'augment de pes i la producció de grassa corporal, inclús provocar insomni i molèsties digestives com acidesa estomacal.

És importantíssim distribuir bé els àpats al llarg del dia però conèixer quins aliments prendre a la nit és fonamental per qui es vulgui mantenir o perdre pes.

ELS PASSOS MÉS IMPORTANTS que has de seguir

1. Hem de sopar almenys 2 hores abans d'anar a dormir.
2. El sopar no pot sobrepassar el 20% de les calories diàries.
3. No menjar aliments forts (ex: formatges molt curats) o pesants (ex: paella, cassoles o fregits).
4. Menjar 5 vegades al dia i no saltar-se el berenar per no arribar amb molta gana al sopar.

AIXÍ DONCS, SI VULL PERDRE PES... QUÈ HE DE SOPAR?

1. Més proteïna magre (proteïna de qualitat): la proteïna és un macronutrient que no s'acumula a l'organisme i al mateix temps omple (ex: peix blanc, ous, formatge fresc 0%, carns blanques: pollastre, pit d'indi).
2. Hidrats de baix índex glucèmic: prioritza la fruita, la verdura i els llegums.
3. Espècies que evitin pics d'insulina: com la canyella, la cúrcuma, el pebre negre o el comí.



ALIMENTS PROHIBITS A LA NIT PER PODER BAIXAR DE PES:

1. Aliments processats: aporten moltes calories, i contenen grasses saturades i un excés de sucre que provoca que el metabolisme s'alenteixi.
2. Fregits: alenteixen encara més la digestió.
3. Altres: begudes industrials, refrescs ensucrats, margarina i mantegues.
4. Reduir la quantitat de carbohidrats i la quantitat de grasses (que siguin sempre de qualitat: oli d'oliva, fruits secs, alvocat).