



Farfuria FiT

Ghidul Începătoarei
în Slăbire Rapidă și de Durată
cu Alimentație NON-Complicată

Farfuria Fit

Ghidul incepatoarei pentru slabire usoara si de durata cu o alimentatie non-complicata

Salutare,

Am vrut sa te intampin cum se cade si sa te felicit ca ti-ai luat acest ghid Farfuria Fit.

Multumesc!

Inseamna foarte mult pentru mine increderea ta si sper ca esti la fel de entuziasmata, ca si mine, de **armele** de slabire sanatoasa de aici.

Iti spun de pe acum ca te vor ajuta sa stii usor ce anume sa mananci pentru slabire, care sa iti fie portiile perfecte si cum sa alegi rapid si eficient ceea ce pui in farfurie.

Incepe prin a parcurge complet acest material si infograficele atasate si continua prin a aplica.

Cel mai important sfat pe care ti-l pot da este sa folosesti sfaturile si tehnicile din acest material pentru a incepe sa slabesti sanatos si rapid.

Dezvinovatare Legala – Act de Declinare a Responsabilitatii

Ideile, conceptele si opiniile din aceasta ghid sunt intentionate sa fie folosite doar in scop educational.

Acest ghid este comercializat cu intelegerea faptului ca sfaturile autorului nu pot tine locul unor prescriptii medicale specializate. Totodata, informatiile din acest material nu pot fi folosite pentru a prescrie sau trata o boala sau afectiune. Autorul nu este doctor, nutritionist licentiat sau psiholog.

Este absolut necesar ca, inainte sa aplici sfaturile si planul nutritional pe care il cuprinde ghidul Farfuria Fit, sa consulti un medic licentiat sau, daca nu faci asta,

sa iti asumi responsabilitatea utilizarii, aplicarii si interpretarii informatiilor din acest material.

Autorul nu poate fi considerat raspunzator fata de o persoana cu privire la anumite pierderi sau daune cauzate sau presupuse a fi cauzate direct sau indirect ca urmare a utilizarii si folosirii informatiilor detaliate.

Aparitia unui astfel de "act de declinare a responsabilitatii" este solicitata legal la publicarea unui material (carte) care ofera sfaturi despre sanatate, regim alimentar sau dieta.

Cod Unic de Idenitificare Anti-Piraterie:

FF7&*

Numarul unic de identificare de mai sus e legat de datele tale personale si se gaseste si in codul acestui PDF.

Nu incalca legile de copyright publicand acest document pe internet sau impartasindu-l cu alte persoane. Vom face tot posibilul pentru a pedepsi de cuvinta astfel de actiuni!

Daca doresti sa impartasesti informatiile din aceast ghid cu alte persoane, te rog directioneaza-i catre pagina de vanzare de aici:

Introducere:

Acest ghid nutritional iti va imbunatati dramatic modul in care privesti mancarea, cum iti hranesti corpul si alegi ceea ce pui in farfurie. Te va educa totodata in principii simple de nutritie sanatoasa, ceea ce iti va da libertatea sa elimini frustrarea din slabire si sa fii stapana pe alegerile tale.

O data ce stapanesti strategiile simple de aici te vei simti ca o femeie noua.

Vei rupe fara efort orice obicei prost in alimentatie, iti va fi usor sa alegi ce pui in farfurie, vei gati retete simple, dar gustoase si vei slabi sanatos, fara riscul de a te reigrasa.

Orice femeie are potentialul sa ajunga asa. Nu conteaza ca esti grasa, scunda, inalta, de 20 sau de 60 de ani. Poti fi o tipa in ai tai 30 de ani ce mereu a tinut dieta si e obisnuita cu infometarea, poti fi o studenta ce se bazeaza pe pachetul cu mancare de la parinti sau o tipa la 55 de ani cu 20 de kilograme in plus.

Indiferent cine esti si prin ceea ce ai trecut sau treci, ai potentialul sa schimbi complet modul in care privesti mancarea si cum te hranesti eficient si fara complicatii pentru a da jos grasimea corporala si sunculitele.

Tot ceea ce trebuie sa stii sunt **principiile unei alimentatii sanatoase** si simple pentru slabire de durata, **metodele** care pun aceste principii pe pilot automat (iei decizii fara sa te mai gandesti) si sa ai **uneltele optime** pentru a aplica toate acestea in fiecare zi din viata ta, fara sa te simti constransa sau coplesita de ele.

Asta este exact ceea ce am pus in acest ghid si exact aceste cunostinte vreau sa ti le transmit in urmatoarele pagini.

Sunt cunostinte incercate si perfectate de mine, testate cu ajutorul a sute de cliente de-ale mele, ajustate sa inlature orice indoiala ai avea in alimentatie si expuse pentru a fi cat mai usor de folosit si aplicat.

Cunostintele inseamna putere si asta vei redobandi la finalul acestui ghid.

Vei fi tipa care stie cum sa alcatuiasca o farfurie perfecta in slabire, ce alimente pun grasimea pe corp in loc sa o arda si cum sa le eviti. Vei intelege de ce nu trebuie sa ai mese seci, desi la dieta, sau ce sa pui la pachet cand esti pe drum.

Totul va fi usor si non-complicat, iar la finalul acestui ghid vei decide rapid cat sa mananci la o masa, vei gati mese cu gust si vei cladi obiceiuri alimentare. Obiceiuri care iti vor aduce silueta supla si kilogramele ideale, pe care le vei putea transmite si celor dragi tie.

Inainte sa trecem mai departe, vreau sa iti cer 3 lucruri: curaj, dedicare si schimbare.

Dedicarea de a parcurge acest material, **curajul** sa faci **schimbari** (cat de mici) vor influenta direct cat de repede dai jos acele kilograme in plus si iti subtiezi talia.

Vechile abordari nu au functionat pentru tine, iar acum e momentul perfect sa privesti cu o minte deschisa la tot ceea ce voi impartasi cu tine in acest ghid.

Singurul meu sfat pentru tine este **sa aplici!**

Secretul slabirii sanatoase si de durata pentru o femeie la inceput de drum

Ca femeie incepatoare obiectivul este sa intelegi cat mai bine ceea ce trebuie sa faci, sa fie cat mai simplu si sa incepi sa aplici.

Totodata pentru ca traim intr-o era a vitezei si cu siguranta ai zile aglomerate si pline, trebuie sa-ti folosesti eficient fiecare moment si sa iei rapid decizii, in special cand vine vorba de ceea ce pui in farfurie.

Tentatiile de mancaruri pline de grasimi, sare si dulce sunt la tot pasul. Ai zile aglomerate, n-ai timp sa decizi ce e bine sa mananci si te prinzi seara ca infuleci tot ce vezi in frigider....doar ca apoi sa te simti prost ca nu te-ai putut abtine.

Ei bine, Farfuria Fit si toate informatiile de mai jos te vor ajuta sa intelegi usor exact ce sa mananci pentru a-ti hrani corpul, ce sa eviti pentru a nu te ingrasa, care sunt cantitatile optime pentru tine si multe altele.

Vei stii cum sa gatesti sau sa-ti organizezi ziua, astfel incat sa elimini orice confuzie din slabire.

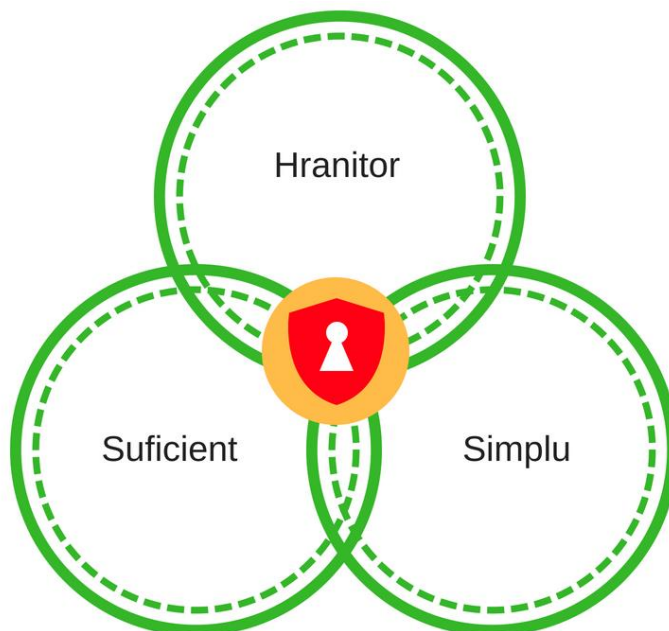
Folosind strategiile din Farfuria Fit vei incepe sa slabesti sanatos si simplu, luand cat mai rapid si usor decizii cu privire la ceea ce pui in farfuria ta la fiecare masa.

Pentru asta totul are la baza formula SHS: Simplu – Hranitor – Suficient!

Formula SHS te ajuta ca la fiecare masa sa mananci suficient pentru tine si constitutia ta, sa iti hranesti corpul cu alimente sanatoase si sa iei decizii cat mai simple cu ceea ce pui in farfurie.

Trucul este sa ai o imagine cat mai buna asupra acestor trei elemente esentiale in alimentatie pentru slabire (vezi mai jos) si sa fii cat mai des in punctul de intersectie al lor.

Faci asta si stapanesti **secretul slabirii sanatoase**:



Chiar daca te abati de la formula, din cand in cand, obiectivul este sa ai uneltele si motivatia sa revii la ele cat mai repede si sa continui pasii tai catre slabire usoara si de durata.

Am pus in acest ghid cele mai simple unelte pe care le poti folosi, ca si femeie ocupata, sa pornesti slabirea sanatoasa si sa o mentii pe termen lung.

Aplicand informatiile valoroase din acest ghid, vei alege mai usor cum sa iti hranesti corpul pentru a scapa de kilogramele in plus si vei fi stapani arta de a decide usor si rapid cu ceea ce pui in farfuria ta pentru a slabi.

Iata la ce sa te astepti la final:

1. Ai claritate si alegi eficient ceea **CE** mananci, adaugand mereu alimente cat mai naturale si sanatoase, in timp ce scoti si elimini din farfurie alimente ce duc la ingrasare.

In Farfuria Fit folosim alimente usor de gasit din magazinele romanesti sau piete, combinate in retele simple ce se pot gati rapid, chiar daca nu esti mare bucatareasa.

Alimentele naturale promoveaza slabirea rapida, te ajuta sa arzi grasime corporala si sa te simti satula.

Mai mult de atat, cand pui in farfurie ingrediente proaspete, te asiguri ca **iti hranesti corpul** pentru a-l mentine sanatos, cu un sistem imunitar ce nu se lasa usor prada imbolnavirii.

Eliminand alimente mai putin sanatoase (vei vedea mai jos care sunt) vei avea o mai putina ceata mentala, mai buna putere de concentrare peste zi si energie mai multa.

2. Alegi usor si fara batai de cap **CAT** pui in farfurie si cantitatea de mancare care te ajuta sa slabesti si sa continui sa slabesti.

Cantitatea si cat mananci iti determina greutatea corporala: mananci mai mult decat ai nevoie, te ingrasi, mananci mai putin decat consumi si slabesti.

Desi contrar a ceea ce ai auzit, nu ai nevoie sa iti cantaresti macarea sau sa numeri caloriile pentru a slabi usor si permanent, ci vei descoperi o metoda simpla pe care o ai mereu la indemana pentru a sti cat sa mananci (iti va fi utila chiar si cand mananci in oras).

Obiectivul este ca dupa ce parcurgi Farfuria Fit sa **mananci suficient** pentru tine si constitutia ta corporala, astfel incat sa pornesti slabirea si sa continui sa slabesti usor.

3. Stii exact **CUM** sa gatesti mesele pentru a fi cat mai gustoase si bune pentru slabire, evitand retete sau ingrediente care duc la ingrasare.

Exista cateva stiluri de gatire care promoveaza slabirea, fara a sacrifica gustul mancarii si asta vei descoperi in capitolul de retete.

Totodata pentru ca ne focusam pe simplitate, toate ideile de mese si retetele se **gatesc usor si rapid**, plus vei descoperi si cum sa-ti pregatesti mese in avans pentru mai multe zile.

4. Intelegi usor **CAND** mananci farfuria fit si nu te stresezi daca nu poti mentine ore fixe.

Ora la care mananci farfuria fit are o usoara importanta in procesul de slabire, insa suficienta cat sa descoperi mai jos cum jonglezi si temporizezi anumite mese pentru a te folosi la maxim de ele in acest proces de slabire.

Sfatul meu este sa ai mintea deschisa si sa aplici strategiile din Farfuria Fit imediat dupa ce parcurgi acest ghid.

5. Incepi sa mananci dupa principiile din acest ghid si ai tot mai des Farfurii Fit in fata ta, obiectivul fiind sa iti creezi un stil de viata in jurul lor si niciodata sa nu simti nevoia sa intri la dieta.

Ce alimente punem in farfuria fit pentru slabire usoara si de durata

Cea mai simpla cale pentru a reusi sa alegi rapid ceea ce pui in farfurie pentru a porni arderile, a slabi si a ajunge la silueta pe care ti-o doresti, cat mai repede, este sa le iei din aceste 4 surse de alimente:

1. Proteine
2. Legume si verdeturi
3. Carbohidrati
4. Grasimi

Sunt patru surse pe care le vei roti mereu pentru a avea varietate si a da gust meselor tale.

1. Sursa de Proteine

Proteinele sunt componenta cea mai importanta din farfuria fit. Te ajuta sa-ti hranesti corpul, sa te simti satula si plina pentru mai mult timp si sa eviti sa ciugulesti intre mese.

Primul aliment pe care trebuie sa il pui in farfurie este unul ce vine din aceasta sursa si poate fi:

Carne de pui sau alta pasare (curcan, fazan, etc)

Pieptul de pui sau curcan are un procent scazut de grasime si bogat in proteine.

Alege o portie din:

- ✓ Piept de pui, curcan, fazan
- ✓ Pulpe de pui, curcan, fazan
- ✓ Copanele la tava
- ✓ Aripioare picante cu chilli
- ✓ Chiftelute din carne de pui
- ✓ Ficategi la tigaie
- ✓ Mancare de pipote



Chiar daca pieptul pare sec in multe mancaruri, iti voi da retete pentru a-l gati cu gust.

Sunculita afumata de pui din comert contine e-uri, sulfiti si este pompata cu proteine de soia. Sfatul meu este sa o ocolesti complet si sa iti gatesti fasii de piept de pui cu curry pe post de gustare.

Pont: evita si incearca pe cat posibil sa nu mananci pielea de gaina (da-o jos inainte de gatire)

Carne de porc

Carnea de porc are un continut ceva mai ridicat de grasimi, insa iti hraneste corpul cu nutrienti ce te ajuta sa te simti plina si satula pentru mai mult timp.

Este o optiune foarte accesibila pentru sursa de proteine si vei descoperi cum sa o alegi si sa o gatesti.

Alege o portie din:

- ✓ Cotlet de porc cu sos de rosii

O carne slaba in grasimi ce se poate gati usor in tigaie, la foc mediu sub un capac

- ✓ Muschiulet de porc umplut cu legume

Muschiulețul de porc iese bine la cuptor umplut cu morcov și mărar, aseasonat cu sare, piper și rozmarin



- ✓ Ceafa de porc la cuptor

O carne ceva mai grasă, ceafa de porc este iese bine la gratar, dar și în tigaie la foc mediu

- ✓ Coaste de porc marinate și în cuptor, cu puțină grăsime

Alege coaste cu puțină grăsime, marinează-le min 3ore într-un bait de (usturoi, ceapa, tarhon, ulei de măsline, ardei iute) și apoi lasă-le în cuptor pentru 30-40 de minute la foc mediu, sub un capac sau folie de aluminiu. Ridică capacul cu 5 minute înainte pentru rumenire.

- ✓ Sunca și jambon pe post de gustare

E bine să ai mereu la îndemână ceva sunca sau jambon de casă, fără aditivi sau alți potențiatori de gust. Când îți e foame curată un castravete, înfășoară-l într-o felie de sunca și consumă o mică gustare.

- ✓ Carne de porc tocată

Ador să folosesc carne tocată în bucătărie. Poti găti o porție mare de chiftele, tocaniță, sarmale cu legume, burger sau chec de carne și avea pentru mai multe zile. Citeste eticheta dacă o iei direct preambalată și evita pe cea cu aditivi, proteina de soia sau alte ingrediente. Cel mai bine o cumperi de la macelarie unde alegi o bucată de carne cu puțină grăsime și ceri să o dea prin mașina de tocat (chiar de două ori dacă vrei să fie căi mai fină și fără țesut fibros)

Carne și preparate din vita, miel, iepure, rata etc

Sunt o altă categorie de carni și preparate din care poți alege să pui în farfuria ta fit. Dacă nu mananci carne de porc, pur și simplu înlocuiește-o cu cea

de vita. Daca nu stii sa gatesti carnea de vita si mereu iti iasa ca talpa de pantof, nu te complica. Ramai la sursele care iti sunt cel mai la indemana si usor de pregatit.



Pont: Cumpara carne bio, de la animale crescute in libertate de la o sursa de incredere din piata locala.

Peste si fructe de mare

Fructele de mare si pestele sunt o sursa buna de proteine si le poti folosi pentru o cina lejera sau un pranz in oras.

Cumpara proaspat si opteaza pentru urmatoarele tipuri ce sunt bogate in Omega 3.

Alege o portie din:

- ✓ Pastrav la cuptor
- ✓ Somon in tigaie sau in tava
- ✓ File de macrou
- ✓ Macrou murat
- ✓ Somon afumat pentru gustari si salate
- ✓ Sardine pe gratar
- ✓ Ton, insa nu mai mult de 2 portii/luna (este un peste mare ce acumuleaza mult mercur din mare precum si de la pesti pe care ii mananca)
- ✓ Creveti trasi in tigaie cu usturoi
- ✓ Salata de fructe de mare



Daca optezi pentru conserve (salata de verdeturi si conserva de peste) opteaza pentru peste in apa, natural, peste in ulei de masline extra virgin, peste in sos tomat si evita-l pe cel in ulei de floarea soarelui sau sos iute.



Pont: Spala conserva inainte sa o deschizi si stoarce uleiul extra din continut.

Ouale

Oul este un aliment foarte hranitor si natural. Chiar daca ti s-a spus sa nu mananci mai mult de doua pe saptamana, aceasta credinta este foarte inechita si oul nu este cel care iti creste nivelele de colesterol din corp.

O portie optima pentru femei contine 2 oua si combinatiile de gatire sunt nenumarate (obiectivul fiind sa nu te plictisesti):

- ✓ Oua fierte cu sunca
- ✓ Oua posate
- ✓ Omleta cu ceapa si carnati de casa
- ✓ Legume trase in tigaie cu ou ochi (storci uleiul de la gatire)
- ✓ Omleta simpla
- ✓ Caserola de ou cu legume si pui



Pont: pune la pachet doua oua fierte cu ardei gras si o felie de branza de capra, ca si gustare, cand esti pe drum.

Urmareste exemplul de organizare a zilelor pe saptamana de mai jos, adapteaza acolo unde este cazul si incearca sa iti dezvolti obiceiul de a pune in farfurie alimente cat mai hranitoare si usor de preparat.

Lactate si branzeturi

Lactatele si branzeturile sunt o „sursa gri” de proteine pentru femei. Chiar daca bogate in proteine, lactatele sunt si foarte insulogenice: cresc brusc nivelul de insulina din corp, te lasa cu pofta si te impiedica sa dai jos grasime de pe coapse si abdomenul inferior.

!!!Personal iti recomand sa elimini orice produs pe baza de lapte pentru urmatoarele 4-6 saptamani.

Stiu ca poate iti plac mult lactatele si iti sunt la indemana, insa daca vrei sa incepi sa slabesti si sa mentii slabirea incearca sa le eviti.

Exceptie fac si poti consuma in cantitati rezonabile: unt si smantana pentru gatit sau doua portii a 50 gr de branza gouda/branza de capra pe saptamana.

Dupa 6 saptamani poti incepe sa adaugi cate o portie (50 gr) de: branza cottage, branza dulce de vaca, telemea, feta, kefir sau iaurt grecesc (150 gr), insa atata timp cat vezi ca nu iti saboteaza slabirea.

Surse vegetale de proteine si pudra proteica

Atata timp cat reusesti sa ajungi la necesarul tau zilnic de proteine nu este necesar sa consumi sau sa iti bati capul cu pudra proteica (chiar daca te antrenezi in sala). Daca simti ca nu ai timp sa gatesti sau sa consumi o masa solida, poti opta pentru un shake de proteine dupa antrenamentul tau.

Cumpara mereu pudra proteica cat mai de calitate, fara arome sau indulcitori, si alege fie [izolat proteic din zer de pe acest website](#), fie (daca esti vegetariana sau vegana) alege [pudra proteica de mazare sau orez de aici](#).

Daca esti vegetariana poti lua destul de multe proteine din surse precum: mazare, linte, fasole verde, quinoa, chia, spanac, spirulina, tempeh, avocado, naut ...insa tine cont ca unele dintre aceste alimente au si un continut ridicat de carbohidrati (naut, mazare, linte, quinoa) ceea ce iti poate incetini slabirea.

Pentru asta iti recomand sa le consumi moderat si sa suplimentezi cu o portie chiar doua de pudra proteica din mazare sau orez peste zi pentru un smoothie sau shake.

2. Sursa de legume si verdeturi

Legumele si verdeturile sunt urmatoarea componenta pe care o adaugam in Farfuria Fit.

Dupa ce ti-ai ales sursa de proteine hranitoare, trebuie sa alegi legumele sau verdeturile ce vin ca si garnitura pentru ele.

Legumele, verdeturile si salata sunt o mare parte din farfuria ta pentru slabire, fiind bune sa umpli un stomac flamand si sa te simti satula, fara sa mananci mai mult decat arzi si astfel sa slabesti constant.

Topesti grasimea corporala, iti iei energie si nutrienti de calitate si echilibrezi aciditatea digestiei avand mereu in farfurie ceva legume.

Desi multe femei nu stiu asta, unul dintre secretele slabirii sanatoase si de durata este o digestie optima ce te ajuta sa iei toti nutrientii de care ai nevoie din alimentele sanatoase pe care le consumi, evitand astfel sa mananci in surplus si eliminand idea de gustari.

Alege o portie sau combina mai multe legume pentru a gati o garnitura sau salata delicioasa cu urmatoarele legume sau verdeturi:

- 
- ✓ Praz
 - ✓ Ridichi (albe, rosii)
 - ✓ Rosii
 - ✓ Salata Verde
 - ✓ Spanac
 - ✓ Sparanghel
 - ✓ Vinete
 - ✓ Varza (alba , rosie, Bruxelle, Savoy, Creata-Kale)
 - ✓ Toate Verdeturile
 - ✓ Fasole (verde)
 - ✓ Gulie
 - ✓ Zucchini
 - ✓ Usturoi
 - ✓ Ardei (gras, capia, iute)
 - ✓ Brocoli
 - ✓ Castraveti
 - ✓ Ceapa, Ceapa Verde
 - ✓ Ciuperci
 - ✓ Conopida
 - ✓ Dovlecel verde
 - ✓ Fenel

Legumele sunt usor de preparat si bune pentru a crea diferite combinatii de garnituri si salate (vezi retete mai jos).

In ceea ce priveste provenienta lor el pot fi fie din piata de la tarani, fie cele proaspete din supermarket si ca ultima resursa cele congelate. Evita-le pe cele din conserva!

Muraturile realizate cu sare si otet (fara zahar sau alte ingrediente) ajuta la digestie si sanatatea gastro-intestinala. Pentru asta consuma varza murata, castraveti murati, ardei umpluti cu varza, etc.



Pont: Cumpara si tine mereu in frigider cel putin 2 tipuri de legume de mai sus (dovlecel si ceapa verde/ castravete si conopida/ varza alba si rosie) si cel putin o punga de salata mixta prespalata.

Condimente:

Foloseste patrunjel, marar, tarhon, rozmarin, coriandru, curry, ghimbir, turmeric, busuioc, piper, scortisoara, coriandru, chimion, menta, seminte de mustar, oregano, rozmarin, salvie, tarhon, cimbru, vanilie, sau alte condimente

proaspete, pudra sau uscate pentru a da gust mancarurilor tale si adauga ardei iute murat la o salata pentru a alunga monotonia.

Inlocuieste sarea iodata cu sare de mare nerafinata sau sare roz de Himalaya.

3. Sursa de Grasimi bune

Grasimile alimentare bune sunt absolut esentiale pentru a asimila nutrienti din mancare, te ajuta sa te simti satula dupa masa si grabesc procesul de slabire pe care il incepi acum.

In alcatuirea Farfuriei tale Fit vei folosi grasimi sanatoase pentru a gati carnea, duntui legumele sau le adaugam in salate.

Desi au o reputatie proasta, grasimile provenite din surse naturale imbunatatesc legaturile neuronale, regleaza echilibrul hormonal si procesele interne, accelerand slabirea sanatoasa cand sunt folosite inteligent.

Ca si surse de grasimi sanatoase iti recomand:

Carne sau peste cu continut mai ridicat de grasimi:

- Carnea de porc (exceptand cotletul care e de obicei slab in grasime) carne de vita cu striatii de grasime, rata, gasca
- Pulpe de pui
- Somon

Uleiuri

Cele mai recomandate tipuri de ulei sunt:

- ✓ Uleiul de masline extra-virgin

Rezista la temperaturi de peste 160grade, poate fi adaugat peste salate sau folosit pentru a gati toate retete din ghid.





Pont: Cumpara uleiul de masline in sticla de culoare inchisa si fereste-l de lumina soarelui!

✓ Uleiul de cocos extra-virgin

Este mai aromat, insa rezista la temperaturi medii si ridicate pana la 175 grade si il poti folosi la gatit clatite, pentru a coace banane, sau adauga in cafea ori ceai pentru a le intensifica gustul.



Pont: Cumpara-l pe cel alb, extravirgin, si nu ecologic de culoare galbuie.

✓ Alune, Nuci si Seminte

Alune de padure, Nuci, Migdale, Caju, Fistic, Nuci de Brazilia, Macadamia, Pecan, Arahide, Seminte de dovleac, Seminte de floarea soarelui - toate neprajite, crude, incoltite sau inmuiate



Pont: Migdalele/alunele au nevoie de 7-8 ore de inmuire in apa, dar sunt mai gustoase cand le mananci.

Totodata unturile de Migdale, Caju si altele (fara alte ingrediente) pot fi un adaos bun la un sos la mancare, inasa atata timp cat nu exagerezi cu consumul lor si te incadrezi in portia zilnica.

✓ Avocado

Avocado-ul e o sursa excelenta de grasimi sanatoase si micronutrienti. Testeaza-l cu mana si cumpara-l pe cel in care simti ca degetul ti se adanceste putin (acela e copt). Un avocado necopt are nevoie sa stea in debara 2-3 pentru a fi bun de consum.

✓ Untul

Untul de calitate buna de la vacute crescute cu iarba (Kerrygold) este o sursa excelenta atat de grasimi sanatoase cat si alti nutrienti importanti. Rezista la gatit pana pe la 175 grade - suficient pentru majoritatea retetelor pe care le vei folosi.



Pont: este foarte, foarte usor sa depasesti portia zilnica de grasimi: mananci un somon, o salata cu ulei de masline, rontai alune si esti deja peste portia recomandata. Bucura-te de ele, insa acorda atentie deosebita cantitatilor consumate!

Atentie! Evita si elimina aceste grasimi:

Nu toate grasimile sunt create la fel! Trebuie sa stii ca exista grasimi care te ingrasa si e bine sa le ocolesti.

Recomandarea mea este sa eviti si sa scoti din farfurie: uleiurile vegetale (floarea soarelui, porumb, rapita, struguri), margarina, grasimile hidrogenate si partial hidrogenate care se gasesc in produse de patiserie, biscuiti sau prajituri din comert (asta inseamna ca nu mai mananci aceste alimente).

4. Sursa de Carbohidrati buni

Carbohidratii au primit o reputatie proasta in zilele acestea, insa putina lume intelege ca provenienta, cantitatea si momentul in care ii consumi te ajuta de fapt sa slabesti usor si sa te mentii slaba, fara sa te abtii complet de la mancaruri dulci.

Carbohidratii sunt urmatoarea componenta pe care o asezam in Farfuria Fit, insa jonglam putin cu ei si ii consumam in anumite zile si momente (vezi in urmatorul capitol mai multe).

Ca si surse de carbohidrati buni iata mai jos o lista precum si cateva idei pentru a-i pregati:

✓ **Cartofi**

Cartof alb, rosu sau cartof dulce: cartofi fierti, piure de cartofi cu unt Kerrygold, cartofi copti in coaja, cartof ras in omleta, mancare de cartofi ca si garnitura

✓ **Leguminoase si altele: Dovleac placintar, Morcov, Fasole Boabe, Linte, Morcovi, Sfecla rosie**

Sunt o sursa excelenta de carbohidrati complexi si poti face o multime de mancaruri si garnituri gustoase din ele.

✓ **Mamaliga**

O portie de mamaliga este o garnitura buna si usoara la peste si e o sursa buna de carbohidrati, fiind foarte simplu de preparat. Fierbi cantitatea de faina de malai in de 2 pana la 4 ori mai multa apa si te asiguri ca amesteci continuu cand adaugi malaiul.



✓ **Orez**

Orez simplu fiert, mancare sau pilaf de orez, orez in ciorba de vacuta sau turtite de orez cu fasii de pui fiert si mustar sunt cateva idei de inclus orez in farfuria ta.

Poti opta pentru orez alb cu bob lung, orez Jasmine sau cel brun.

Pentru preparare fierbi 1 cana de orez la 3 cani de apa pentru 20 minute si lasi alte 5 minute pe aragaz sub capac si foc stins. Nu uita sa adaugi sare daca nu il folosesti pentru desert.

✓ **Ovaz, Hrisca, Quinoa, Cus-Cus si Altele**

Terci de ovaz in apa cu banana, turtite de ovaz sau cereale de porumb in salata pot fi ceva ce poti consuma din cand in cand.

Aici intra si pseudo-grane precum hrisca, quinoa, cus-cus ca si garnitura.



Pont: evita TOT ceea ce inseamna cereale de mic dejun din comert, muesli sau fulgi de grau ce contin mult zahar, cresc pofta de dulce si tin kilogramele in plus pe tine.

✓ Fructe

Fructele pot fi folosite atat de unele singure, cat si in macare (muschi de porc umplut cu mar) sau in combinatie cu ovazul pentru un desert dupa miscare.

Cele mai nutritive fructe, bogate in anti-oxidanti, pe care ti le recomand indeosebi ca si gustare sa elimini foamea sunt: capsune, mure, afine, zmeura, coacaze si mix de fructe de padure (proaspete sau chiar congelate).

Fructele din lista de mai jos e bine sa le mananci atunci cand faci sport:

✓ Banana

✓ Cirese

✓ Pepene galben

✓ Pepene rosu

✓ Struguri

✓ Mar

✓ Piersica

✓ Clementina

✓ Caisa



✓ Visine

✓ Mandarina

✓ Mango

✓ Para

✓ Piersica

✓ Portocala

✓ Pruna

✓ Grapefruit

✓ Kiwi



Pont: Consuma cel mult 1 fruct o data la 2 zile deoarece fructoza, zaharul din fructe, impiedica mult slabirea la femei.

✓ Eliminam: paste, paine si patiserii

Elimina (pentru 4-6 saptamani) painea, pastele, produsele de panificatie, prajituri sau patiserii si tot ce are la baza faina de grau.

Nu aduc la fel de multi nutrienti pe cat aduc ceilalti carbohidrati si sunt inamicul tau in procesul de slabire usoara si de durata.

Mai mult, produsele cu gluten si grau cauzeaza intolerante alimentare si inflamatii (ingreunand recuperarea dupa efort) si tind sa creasca poftele (pentru ca absorbi putini nutrienti). Toate acestea iti saboteaza indirect slabirea usoara si fara efort, focusul nostru in acest ghid.

Daca simti ca NU te poti abtine de la aceste alimente, le poti consuma in cel in cel mult 20% din mese tale de peste saptamana (vei afla mai jos exact cum te incadrezi in acest numar).

Alimente de evitat si eliminate din Frafuria Fit

Ai observat deja mai sus cateva alimente si mancaruri pe care ti le recomand sa le elimini sau sa le eviti.

Tin sa iti reamintesc din nou de ele pentru ca atata timp cat le consumi in continuare NU vei reusi sa slabesti.

Desi poate auzi din alte surse ca poti manca orice atata timp cat esti in deficit caloric, eu pot sa te asigur ca nu e chiar asa!

Alimentele procesate, pline de grasimi rele si zaharuri, fast food promoveaza rezistenta la insulina, cresc poftele, slabesc sanatatea sistemului imunitar si iti ingreuneaza drastic slabirea

Pe termen lung o alimentatie saraca in nutrienti (asa cum se intampla cand mesele tale sunt formate majoritar din alimentele ce nu e bine sa la mananci) te lasa mereu flamanda, cu putina energie, o putere de concentrare scazuta si o permanenta stare de agitatie.

Iti recomand sa eviti:

- ✘ Paine, paste, macaroane, cornuri, merdenele, covrigi, croissante, prajituri, sosuri din comert ingrosate cu faina, sau alte produse de

panificatie si patiserie din faina de grau, chiar daca e faina „integrala”, „neagra” sau „imbogatita”.

- ✘ Ulei vegetal (floarea soarelui, samburi de struguri, porumb, rapita) sau produse ce contin ulei vegetal, grasimi hidrogenate si partial-hidrogenate, margarina, maioneza.
- ✘ Produse din soia (inclusiv pudra proteica) sau alimente ce contin soia (uita-te pe eticheta). Soia influenteaza nivelele de estrogen din corp si poate impiedica slabirea.
- ✘ Bomboane, zahar si orice aliment care simti ca are mai mult zahar decat iti trebuie.
- ✘ Toate bauturile racoritoare, cu exceptia sucului de fructe proaspat stors care intra in categoria fructelor si se consuma o data la 2 zile, in limita a 200 ml.

Si pentru ca stiu ca uneori este foarte greu sa eviti complet aceste alimente (mananci in oras, nu ai ceea ce trebuie in frigider cand ti-e foame) incearca sa **nu depasesti cel mult 20% din mesele tale de peste saptamana** cu alimentele de mai sus.

Cum gatim pentru slabire usoara si de durata

Gateste mesele tale folosind una dintre metodele de mai jos:

- ✓ Fierbere in apa: legume, oua, pui fiert incet in cuptor
- ✓ Fierbere pe abur: legume, cartofi noi
- ✓ Fierbere in tigaie, sub capac: dovlecel cu usturoi
- ✓ Copt la cuptor: chiftelute cu vinete coapte, copanele de pui cu morcov si sparanghel
- ✓ Dunstuit sau tras in unt in tigaie: spanac cu rosii
- ✓ Prajit in tigaie: fasii de vita asezonat in curry si orez, ceafa slaba in tigaie cu salata
- ✓ La gratar

Nu uita ca orice masa o poti gati in diferite feluri si combina cu orice garnitura dintre cele prezentate in sectiunea de retete.

Evita alimente prajite excesiv, imbibate in ulei sau facute carbune la gratar.

Cum sa gatesc carnea rosie?

Carnea de vita poate fi gatita in tigaie sau pe grill pentru 4 sau 8 minute pe parte. Cand o prepari in tigaie foloseste ulei de masline in combinatie cu unt ca si baza pentru gatit.

Cum gatesc carnea de pui?

Pieptul de pui fara os il poti gati pe grill sau in tigaie pentru 4 minute pe parte, inasa doar atunci cand tigaia/grill-ul sunt suficient de incinse.

Cum gatesc pestele?

In functie de grosimea fileului poti pune la cuptor la foc mediu (160-170 grade) pentru 25-30 de minute sau in tigaie pentru 8-12 minute.

Cum gatesc legumele si verdeturile?

Spala bine legumele inainte de gatire. Fie le faci sote la tigaie, in ulei de masline sau unt acoperite cu un capac, pe grill asezonate cu condimentele preferate sau fierte in apa.

Incearca sa gatesti legumele cat mai putin astfel incat sa nu isi piarda valorile nutritionale.



Pont: Asigura-te ca speli toate ustensilele si spatiul de gatit inainte sa pregatesti mancarea pentru a evita orice contaminare cu microbi.



Pregatirea Farfuriei Fit:

Acum ca stii **ce** alimente te ajuta sa pierzi kilogramele in plus, pe **care** trebuie sa le elimini sau **cum** sa le pregatesti pentru mese gustoase si delicioase, hai sa vedem **cat** si cum combini aceste alimente intr-o Farfurie Fit ce porneste arderile tale metabolice si te ajuta sa slabesti usor si continuu.

Pentru a determina cantitatea ideala pentru tine este bine sa tii cont de urmatoarele aspecte:

Stilul de viata

De exemplu: o tipa ce merge mult pe jos, joaca tenis va putea manca mai mult decat o tipa ce lucreaza la birou 9 ore, tintuita in fata calculatorului.

Sportul si exercitiile pe care le faci in plus

Daca faci sport sau te antrenezi de 3, 4 ori pe saptamana arzi mai multe calorii si slabesti mai usor. Recomandarea mea este ca o data ce incepi sa urmezi sfaturile din acest ghid alimentar de slabire sa adaugi si miscare.

Pentru asta iti recomand sa te inscrii in unul dintre [programele de exercitii pentru tonifiere si slabire Femeia Fit de aici](#).

Dimensiunile corporale

Daca esti o tipa mai mare vei putea manca mai mult, daca esti o tipa mai firava, vei avea nevoie de mancare mai putina. Insa nu complicam lucrurile cu numarut de calorii, ci folosim dimensiunea palmelor tale.

Palmele tale sunt reperul dupa care ne vom ghida pentru a stabili cat mananci la o masa (cantitatea pe care o pui in farfuria fit).

Tin sa iti atrag atentia ca daca nu esti o sportiva de performanta, nu te pregatesti pentru un concurs de fitness si esti o tipa la inceput in alimentatie sanatoasa, cu o viata ocupata, ce face miscare ca stil de viata, nu are sens sa te stresezi cu cantaritul alimentelor si numarutul caloriilor.

Numaratorul caloriilor ia mult timp, este complicat si imprecis (nimeni nu iti poate spune exact cat absorbi din ceea ce mananci chiar si cantarit), iar obiectivul nostru, ca si femeii ocupate, este sa ne folosim inteligent si eficient de timpul limitat.

Farfuria Fit: Cate mese pe zi si la ce ora

Pentru simplitate si pentru buna aplicare a acestui ghid, tinteste pentru **4 farfurii fit peste zi**.

Ora la care mananci mesele nu are nici o importanta in slabire, insa pentru o digestie buna incearca sa tii cont de urmatoarele:

- Lasa intre 3 si maxim 5 ore intre mese.
- 4 farfurii fit/zi tot la 3ore te vor ajuta sa ocolesti gustarile
- Asteapta cel putin 45-60 de minute dupa o masa inainte de a face exercitii (eviti sa te simti ingreunata in miscare) .
- Incearca sa consumi o masa dupa ce ai incheiat exercitiile (dupa antrenament) intr-un interval de 30 pana la 90 de minute. Mai putin ar ingreuna digestia, mai mult ai pierde starea optima a organismului dupa efort, cand el este pregatit sa foloseasca proteinele si carbohidratii pentru a regenera tesuturi si a arde grasimea corporala.
- Este indicat ca dupa fiecare masa sa mergi pe jos 20 de minute si neaparat incearca sa nu te culci cu stomacul plin (consuma ultima masa cu cel putin o ora inainte de culcare).

Atat. Astea sunt singurele reguli pe care merita sa le urmezi, iar atata timp cat le respecti nu conteaza ca mananci cina la 18:00 sau 22:00, ca ai mic dejun dimineata sau la 12 la pranz.

6 Pasi pentru a alcatui Farfuria ta Fit

Pasul 1: Alege sursa de proteine si pune-o in farfurie.

Primul si primul lucru este sa alegi 3 surse principale de proteine pe care le vei roti in urmatoarele zile:

Spre exemplu:

- Copanele de pui la cuptor
- Creveti cu usturoi la tigaie
- Chiftelute fara paine la cuptor
- Piept de pui in curry tras in tigaie

Gateste simplu carnea: iti va fi mai usor sa estimezi cantitatile folosind palma ta (este mai usor sa estimezi cata carne este intr-o ceafa la gratar decat intr-o sarma).

Iti recomand ca initial sa iei 3 surse de carne prin care sa treci in urmatoarele 5-7 zile. Cu cat mai putine alegeri, cu atat mai usor pentru tine.

Chiar daca ai crede ca te scarbesti, crede-ma ca si in prezent nu mananci mai mult de 4-5 feluri de carne pe saptamana.

Gateste mai mult deodata si stocheza-le in frigider in caserole ermetice, BPA free.

Ulterior cand ti-ai deprins acest obicei de a-ti estima bine portia de carnita din Farfuria Fit, poti gati retete mai complicate si varia.

Ajuta ENORM in organizare si te salveaza de la a infuleca prosti, daca ai mereu la indemana, in frigider sau in debara:

- Conserva de sardine in ulei de masline, pentru o salata rapida
- Sunca presata, prosciuto, chiftelute, oua fierte

- Supa de legume cu putine grasimi (doar ulei la dunstuit legume) si fara cartofi sau orez
- 1 punga de salata gata spalata si taiata pe cand ajungi lihnita acasa si poti sa iti faci o salata cu sardine in ulei de masline.

Portia perfecta de proteine din Farfuria Fit este exact cat marimea si grosimea palmei tale, fara degete.



Important: Proteinele sunt satioase, sustin efortul si sunt singurele pe care ti le recomand sa le respecti indeaproape la fiecare masa in cantitatea recomandata mai sus (o palma).

Daca esti vegetariana si/sau folosesti pudra proteica atunci portia este de 30 de grame. <https://femeiafit.ro/farfuria-fit/>

Tinteste pentru 4 portii de proteine/zi (1 la fiecare masa).

In cazul in care ai un program incarcat si mananci doar 3 mese/zi trebuie sa ajustezi portia perfecta de proteine.

Astfel 4 portii impartite la 3 mese vor fi asa: 1 palma de proteine la prima masa, 1.5 (o palma jumătate) la masa a doua si a treia masa din zi.

Pasul 2: Adauga legume cat mai variate (2 culori cel putin), salate si verdeturi.

Urmatorul pas este sa adaugi legume, salata si verdeturi in farfuria ta fit pentru slabire.

Legumele si salata contin putine calorii si te ajuta sa fii satula si plina pentru mult timp.

Cumpara mai multe tipuri de legume cand mergi la cumparaturi: rosii, dovlecel, sfecla, castravete, broccoli, ardei gras, neaparat o salata prespalata la punga si ceva verdeata (patrunjel/marar).

Cu cat esti mai pregatita cu atat iti va fi mai usor sa te tii de acest plan.

Fii isteata si pregateste din timp: fierbe broccoli-ul si pune-l la frigider (avand mereu o optiune de garnitura rapida) taie dovlecelul, rosiile, sfecla si ardeiul gras in cubulete, azoneaza-le cu sare si ulei de masline si baga-le la cuptor pentru 25 de minute.

Foloseste salata ca si garnitura sau ca baza la o masa rapida si tine cont de aceste [10 sfaturi bune pentru a prepara mereu salate variate](#)

Portia perfecta de legume din Farfuria Fit este cat marimea pumnului tau.



Important: poti creste portia de salata/legume daca simti ca te ridici de la masa si inca iti este foame, cu singura conditie sa nu folosesti maioneza sau sosuri de salata din comert.

Fa-ti propriul sos de salata amestecand o lingurita de mustar, sare, piper si o lingura de apa iar pentru ketchup [foloseste sosul de aici](#).

Pasul 3: Foloseste grasimi bune la gatit sau adauga-le extra in salate.

Grasimile sanatoase te ajuta sa asimilezi mai bine nutrientii din mancare si sa te simti satula, insa trebuie sa avem grija sa nu mananci prea mult.

Iata un reper simplu:

Cand mananci o carne mai grasa (somon, ceafa la gratar, sunca) foloseste ulei de masline la gatit, insa nu mai adauga avocado, masline sau alte surse de grasimi in farfurie.

Cand mananci o carne mai slaba (piept de pui) poti adauga grasimi extra: nuci/masline in salata, lapte de cosos pentru curry sau manca 10 migdale ca si gustare.

Portia perfecta de grasimi din Farfuria Fit este cat marimea degetului tau mare



Pentru ulei/unt portia este cat un varf de deget = 3 lingurite sau 1 lingura mare



Pasul 4: Jongleaza cu portia de carbohidrati si savureaza-i fara frica

In zilele acestea carbohidratii sunt vazuti ca si o piedica in slabire, insa daca intelegi cum sa te folosesti inteligent si eficient de ei, iti vor grabi si propulsa arderea grasimilor si vei reusi sa slabesti mai rapid, fara sa te abtii de la mancaruri dulci.

Portia perfecta de carbohidrati din Farfuria Fit este cat incape intr-o mana de-a ta, sub forma de cupa.



Idea este ca nu eliminam total carbohidratii, insa ii consumam inteligent in anumite momente ale zilei, astfel incat sa profitam la maxim de pe urma lor si de impactul bun pe care il au asupra slabirii sanatoase.

Pentru asta urmeaza aceste **doua principii simple de jonglare** pe care le folosesc eu si clientele mele:

1. In zilele in care faci sport pui in farfuria fit o portie de carbohidrati la masa de dupa exercitii si tii grasimile la minim (doar cele cu care gatesti alimentele din zi).

Dupa sport si exercitii este momentul in care corpul foloseste carbohidrati (orez/cartof dulce/terci de ovaz) sa se refaca dupa efort fizic, sa intareasca muschii antrenati si nu ii depune sub forma de grasime, ba chiar arde din ea.

Asta inseamna ca poti manca chiar si o pizza fara remuscari, atata timp cat ai facut exercitii inainte.

Iar cand ti-e greu sa aplici aceasta regula pentru ca nu faci sport, nu esti acasa si ti-e greu sa eviti carbohidratii sau nu ti-ai pregatit farfuria fit :

2. In zilele de repaus (sau oricand esti in dilema) consuma carbohidratii cat mai spre seara sau la ultima masa a zilei.

Stiu ca e total opusul a ceea ce ai auzit pana acum (toata lumea recomanda sa mananci cereale de dimineata), insa aceasta simpla metoda de jonglare te va ajuta sa slabesti pentru ca:

a) seara este momentul in care ai putina vointa sa te abtii de la mancaruri dulci (ti-ai epuizat vointa la toate deciziile pe care le-ai luat peste zi si simti nevoia de o destindere)

b) starea de somnolenta si relaxare indusa de aceste mese dulci cu carbohidrati, te ajuta sa ai un somn linistit. Cand ai un somn de calitate, hormonii ti se echilibreaza, nivelul cortizolului scade si corpul se relaxeaza in slabire.

Evita sa iti incepi ziua cu cereale cu lapte, croissant sau paine cu ou. Cand mananci aceste mancaruri dulci de la prima masa a zilei, nu doar ca organismul are tendinta sa ti le ceara tot mai mult peste zi, insa si mental iti este greu sa te abtii de la ele (am inceput ziua prost, acum nu mai are rost).

Vei afla in sectiunea de retete cum arata un mic dejun optim, ce iti va da energie pentru o zi aglomerata si te ajuta sa slabesti.

Pasul 5. Tinteste spre 80% perfect si lasa-ti loc de 20% relaxant!

Simplitatea este cheia slabirii sanatoase si asta include eliminarea frustrarilor cauzate de reguli stricte si greu de urmat.

Da, suntem concentrate sa avem mese hranitoare cu carnita, legume si grasimi bune cat mai des in saptamana noastra, insa ne lasam loc de relaxare si calcat stramb (un cuvnt poate nepotrivit, deoarece facem toate aceste lucruri constient).

Principul 80% perfect si 20% relaxant inseamna ca la douazeci la suta din mesele tale de peste saptamana poti, si chiar este indicat, sa mananci ceva ce nu se aliniaza perfect cu Farfuria Fit.

Daca tintesti pentru 4 mese pe zi, in urmatoarele sapte zile vei avea 28 de mese in total.

$20\% * 28 \text{ mese} = \text{aproximativ } 5 \text{ mese}$ pot fi farfurii relaxante, ce sunt opuse farfuriei fit.

O farfurie relaxanta este:

- O pizza intr-o zi cand faci exercitii sau iesi in oras cu fetele
- Un burger in oras
- O felie de tort la ziua nepotelului tau
- O portie de paste cu ton si sos de rosii pentru ca e mancarea ta preferata
- Un pahar de vin (alcoolul este foarte caloric)
- Dar si o masa pe care o sari, ca nu ai timp sa mananci

Nu te speria, atata timp cat in restul 80% din timp consumi si te ghidezi dupa informatiile din acest material, slabirea nu se va opri.

Mai mult de atat, reguli super stricte si eliminarea completa a acestor mancaruri, de care te lovesti indeosebi in obligatiile tale sociale, aduc multe resentimente si complicatii in slabire.

Farfuria relaxanta te ajuta sa te bucuri fara vina de mancarurile dragi tie si sa te bucuri de zile onomastice/evenimente, fara sa-i sochezi pe cei din jur cu obsesiile tale alimentare.

Culmea este ca aceasta farfurie relaxanta, pe care o consumi in limite normale, recalibreaza metabolismul si il scoate din monotonie (dusman mare in slabire de durata).

Corpul nostru este foarte inteligent si se adapteaza rapid la orice stimul ii oferim: mananci sanatos, hranitor si bine pentru mai multe zile una dupa alta, el raspunde, incepe sa topeasca grasime si slabesti sanatos si constant.

Insa fara sa schimbi ceva, apare monotonia si slabirea incepe sa fie tot mai lenta.

Ei bine, aici intervine **farfuria relaxanta (nu mai mult de 20% din totalul meselor tale)** o masa bogata caloric care recalibreaza metabolismul si il forteaza sa reporneasca procesul de slabire.

Acesta este si motivul pentru care chiar te incurajez sa ai intre 2 si 5* Farfurii Relaxante peste saptamana!

*Incepe cu 4 farfurii relaxante pe saptamana si vezi cum te descurci cu ele si ce schimbari vezi la silueta ta

Daca arati mai bine si slabesti, continua cu aceste 4 farfurii. Daca stagnezi si nu vezi schimbari, scade numarul farfuriilor relaxante la 1-2 pe saptamana.

Pasul 6. Pregateste-te pentru reusita in slabire

Cea mai valoroasa arma pe care o poti folosi atunci cand incepi orice regim alimentar este sa **te pregatesti** si sa **te organizezi**.

Cu cat te organizezi mai bine, cu atat iti va fi mai usor sa urmezi principiile si planul de nutritie din acest material.

Organizarea si planificarea inseamna:

- ✓ *Stabilesti ceea ce vrei sa mananci intr-o saptamana (sau cel putin in urmatoarele 3-4zile) – Inspira-te din planul alimentar atasat mai jos pentru inceput si/sau adapteaza de acolo, iar pe parcurs fa-ti propriile farfurii fit.*
- ✓ *Iti dai timp sa gatesti: tot la 2-3 zile daca nu chiar zilnic! – Cand stii ca poti gati doar Duminica si Miercurea, asta inseamna ca neaparat faci cumparaturi in ziua respectiva sau cu o zi inainte si gatesti pentru mai multe zile in avans.*
- ✓ *Estimezi in avans cate mese mananci acasa si cate in oras – Daca mananci zilnic pranzul la restaurant cu colegii, atunci stii ca doar pentru mic dejun si cina trebuie sa faci cumparaturi si sa gatesti, iar la pranzul in oras tintesti sa respecti principiile farfuriei Fit!*
- ✓ *Nu ai timp sa pregatesti? – Atunci fii organizata si pregateste-ti in avans mese ce te tin pentru mai multe zile.*

E normal ca acum la inceput cand vrei sa schimbi lucrurile sa ai putina rezistenta si sa iti para complicat.

Insa daca te organizezi putin, planifici din timp si chiar urmezi ceea ce ti-ai propus, in timp iti va fi tot mai usor si slabirea va fi mai usoara si fara stres.

Sfaturi Simple pentru femeia incepatoare in slabire rapida si de durata

Inspira-te din retete Farfuria Fit si Comunitatea Femeia Fit

In uneltele atasate acestui ghid vei gasi 20 de idei de mese gustoase si usor de gatit ca si exemple de Farfuria Fit. Acestea sunt baza planului alimentar de 7 zile si un punct de inceput foarte bun, in special daca nu stii ce sa gatesti.

Pe langa aceste retete te indemn sa te inspiri din mesele postate de membrele comunitatii Femeia Fit de pe Facebook, la care ai primit acces cand ai cumparat acest ghid.

Da JOIN la grupul privat de FBK aici: [Comunitatea Femeia Fit](#)

Totodata te indemn sa intri si sa postezi prima ta Farfuria Fit chiar de astazi.

Suntem un grup de femei pozitive. Ne sprijinim si ne motivam pentru a ne atinge obiectivul in slabire.

*Tot ceea ce postezi in grup apare doar in grup si se vede doar de membrii comunitatii. Nimic din ce postezi in grup nu poate fi vazut de prietenii tai de pe Facebook.

Insist sa fii activa in comunitate, deoarece interactiunea ta cu celelalte femei te va ajuta sa ramai motivata si consecventa sa aplici Farfuria Fit cu regularitate.

Indiferent daca vrei sa slabesti, sa dai celulita jos, sa iti tonifiezi muschiuletii sau sa stea pielea mai ferma pe tine, consecventa e cheia succesului in calatoria ta catre un corp fit.

Organizeaza-te putin!

E unul dintre cele mai importante sfaturi pe care le poti aplica pentru a reusi sa urmezi sfaturile din Farfuria Fit.

Daca ai toate ingredientele si mesele pregatite din timp iti va fi mult mai usor sa te tii de plan.

In momentul in care matele iti chioraie de foame si incepe sa te doara capul, shaorma de la colt va fi cea mai rapida masa pe care o poti lua...rapida, insa deloc buna pentru slabire.

Cumpara alimentele bune si hranitoare.

Daca planuiesti ca la pranz sa mananci un file de peste cu legume sote atunci aia vei si manca.

Inspira-te din planul alimentar si planuieste-ti pe o saptamana.

Daca nu stii ce mananci la pranz, vei fi dezorientata si te vei scapa la tot felul de solutii nesanatoase.

Fa astfel incat Duminica dupa-masa sa iti gatesti mancarea pe care o vei consuma pana Miercuri sau chiar toata saptamana.

Fa o tava de cotlet de porc si pune-o la rece in frigider cand stii ca din doua in doua zile mananci o bucata de cotlet de porc.

Spala si taie-ti legumele pentru salata si depoziteaza-le in caserole ermetice in frigider. Sau, o solutie buna e sa iti cumperi din start o pungă-doua de salata gata spalata si taiata.

O combini cu o conserva de ton, 2 oua fierte si ai o masa sanatoasa.

Impacheteaza-ti mancarea, ia-o cu tine la birou si pune-o in frigider, astfel cand iti va fi foame vei avea o farfurie fit la indemana.

Daca e cazul sa mergi pe teren si stii ca nu ai timp sa mananci, ia-ti cu tine cel putin o gustare. Nu lasa sa treaca prea mult intre doua mese si sa fii tentata sa infuleci un baton de ciocolata pe fuga.

Fa-ti plinul cu verdeturi!

Verdeturile, legumele si salatele sunt fibre care te ajuta sa te saturi mai repede fara sa consumi prea multe calorii.

Fa un efort sa ai mereu legume in frigider, gateste-le in diferite feluri si cu mirodenii diverse (broccoli tras in usturoi) si cauta sa mananci cate o portie la masa. Daca simti ca nu te saturi creste portia de legume si verdeturi.

Foloseste suplimente de calitate

Vitamina D - in special daca nu petreci suficient timp afara (lucru in birou 9h/zi)
– 1 pastila de 3000 - 5000iu/zi

Omega 3 - pentru reducerea poftelor, energie mai buna, metabolism echilibrat
– 1000 mg DHA/zi (aproximativ 8 pastile*120 mgDHA/zi)

Vitamina C - reduce inflamatiile, scade nivelul de cortizol, ajuta la imunitate – 1000 mg/zi *toate cele 3 suplimente sunt optionale, dar le poti consuma atata timp cat simti nevoia si vezi ca iti fac bine.

Izolat Proteic din Zer si Izolat Proteic Vegan – ajuta la suplimentarea alimentatiei cu proteine atunci cand nu reusesti sa mananci o masa solida.

Personal, achizitionez toate acestea de pe site-ul BulkPowders.co.uk deoarece au cel mai bun raport calitate pret si sunt livrate rapid in tara.

*toate suplimentele sunt optionale si sunt menite sa imbogateasca o alimentatie deja sanatoasa si curatata de alimente procesate, zaharuri, patiserii

Testeaza

Foloseste exemplele din acest ghid ca si inceput, insa nu te limita la ele.

Testeaza diferite alte combinatii - schimba modul de gatire, adauga alte legume si verdeturi sanatoase in salatele tale... experimenteaza si gaseste variante care iti fac mai multa placere si sunt mai gustoase pentru tine.

Doar schimbând condimentele și modurile de preparare între ele poți ajunge la sute de variante.

Asculta-ti corpul si ajusteaza

Modelul de estimare al porțiilor cu ajutorul palmelor este dovedit să funcționeze excelent pentru femei de diferite conformații corporale, dar este numai punctul de pornire.

Începe prin a estima porțiile după palmele tale și fă asta pentru 3-4 zile.

Dacă te chinui să mănânci atât de mult la o masă, începe cu mai puțin.

Dacă ți-e foame la scurt timp după o masă, crește puțin porția de proteine cât și cea de verdeturi.

Dacă observi că nu mai slăbești pentru câteva săptămâni, asigură-te mai întâi că nu adaugi din altă parte Calorii în plus (sosuri, mâncăruri gătitе în mult ulei la restaurant, zahăruri ascunse, etc) iar dacă nu e cazul, începe să reduci din carbohidrați (doar cel mult 2-3 porții pe săptămână) și din grăsimi.

Nu va fi complicat, însă chiar trebuie să îți asculti corpul!

Abilitatea de a-ți cunoaște corpul și felul în care reacționează la cantitatea de mâncare e un avantaj enorm, pe care îl poți obține doar urmând recomandări clare și bine gândite precum cele din acest ghid.

Mananca incet!

Este un sfat pe care îl repet foarte des în materialele mele și asta pentru că este dovedit să ajute foarte mult în slăbire.

Când petreci cel puțin 20 de minute la o masă, mesteci fiecare îmbucatură complet, îți dai timp să savurezi textura și gustul alimentelor creierul primește semnalele de hranire din stomac și transmite mesajul de sațurație.

Când înfuleci pe grabă, verifici telefonul la masă sau ești cu gândul la barfa cu vecina de la patru, nici nu te poți bucura de mâncare și nici nu dai timp corpului

sa perceapa ca este hranit, el continuand sa iti ceara de mancare imediat dupa ce te ridici de la masa.

Cea mai mica schimbare pe care o poti face este sa tintesti spre 20+ de minute petrecute la o masa.

Bea apa

Poarta o sticla de apa oriunde cu tine. Tine in pahar de apa in permanenta pe birou sau pe blatul de bucatarie si bea cate o gura-doua tot la 5-10minute.

Tinteste pentru 2-3L de apa pe zi!

Contorizeaza ceea ce mananci

Foloseste telefonul si fa poza la tot ce mananci pentru urmatoarele 5-7 zile. La orice masa, la gustari si la orice 'gura' de ceva pe care o gusti. La sfarsit de zi uita-te peste poze si analizeaza ceea ce trebuie sa schimbi conform farfuriei Fit.

In poze poti tine o socoteala buna si usoara a tot ce mananci peste zi, inasa lasa telefonul din mana si savureaza mancarea dupa ce ai facut poza.

Adauga exercitii si sport

Exercitiile si sportul te ajuta sa arzi calorii si sa slabesti mai rapid. Totodata, cand iti pui corpul in miscare cu o mana de exercitii si antrenamente ajuti muschii sa se intareasca si sa se tonifieze.

Cu muschii intariti arderile metabolice sunt mai mari si astfel poti manca mai mult fara sa te ingrasi.

Multe femei combina Farfuria Fit cu training-ul specializat [Fund Fabulos in 24 de zile](#) sau programul de exercitii de slabire, Forme Fit Acasa.

Daca vrei sa slabesti mai rapid si sa iti fie usor sa te mentii, odata ce ai dat jos, atunci inscrie-te in unul dintre [programele de exercitii Femeia Fit de aici](#).

Incepe Acum!

Nu mai amana!

Ia-ti chiar acum un pix si o foaie de hartie si urmeaza pasii din sub-capitolul „6 Pasi pentru Farfuria Fit”.

Unelte atasate Farfuria Fit

Retete Farfuria Fit – 20 de Idei de Mese Gustoase si Usor de Gatit

Plan Alimentar pe 7 Zile

Infografic – Portia Perfecta si Surse de Alimente

**Fii Frumoasa, Fii Puternica si
foloseste Farfuria Fit sa ajungi la versiunea ta
de Femeia Fit!**

**Olivia, Trainer and Radiant Lifestyle Coach
@FemeiaFit**

