

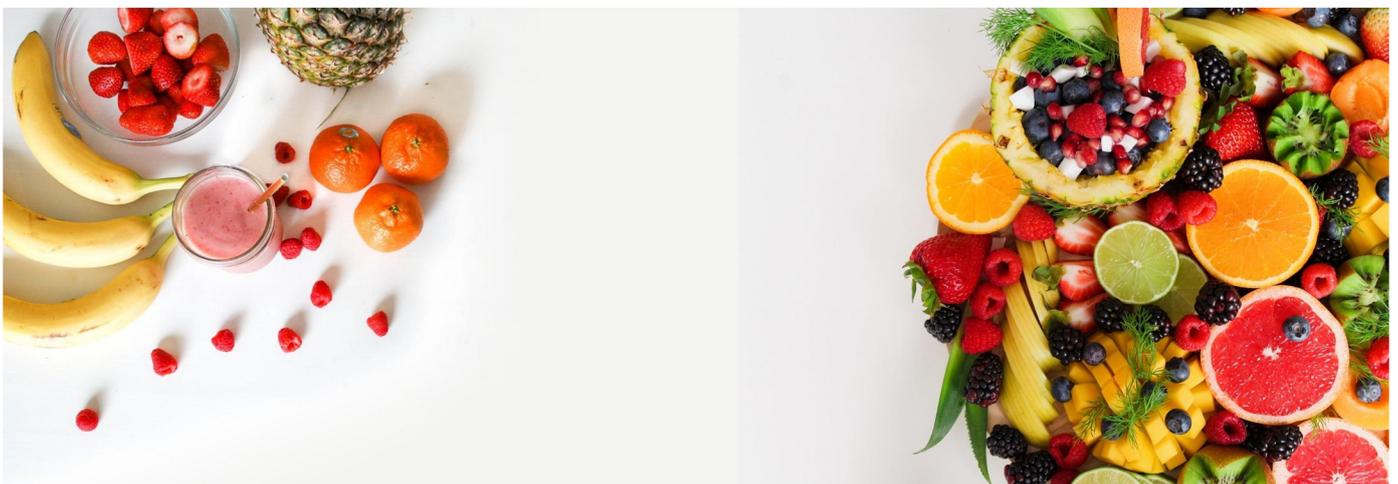
I 24 ERRORI PIU' FREQUENTI CHE LE PERSONE FANNO NELLA DIETA PALEO

Stai facendo anche tu uno di questi errori?

1. Aumentare l'assunzione di frutta

Quando si inizia qualsiasi regime di alimentazione “sana”, tante persone involontariamente compiono tanti errori, come ad esempio sostituire il cibo spazzatura con macedonie di frutta illimitate, frullati di frutta e snack di frutta intera.

Il fatto che la frutta sia naturale, non significa che sia una ottima scelta . La frutta contiene molto fruttosio, il quale dovrebbe essere ridotto al minimo per prevenire l'infiammazione, lo stimolo dell'insulinica e il definitivo deposito di grasso.





2. Trovare il tempo per organizzare i pasti

Mangiare sano non prendere molto tempo, ma la pianificazione è essenziale. Essere organizzati e avere gli ingredienti necessari a portata di mano, i pasti previsti e di piani di emergenza per le situazioni difficili (come eventi sociali) è essenziale per il successo. Ma ciò non è necessario infatti mangiando a sazietà si può anche saltare qualche pasto

3. Aspettarsi di perdere 20 kg / in 7 Giorni

Ho letto un sacco di persone che sono delusi dalla Paleo dopo una settimana perché non hanno perso peso e/o cambiato ancora la loro composizione corporea. Non si tratta di “una dieta” per immediati benefici cosmetici – e uno stile di vita che puoi seguire per il resto della tua vita, portando benefici per la salute a lungo termine. Se siete alla ricerca di una dieta per entrare nel vostro bikini in 4 giorni di tempo, siete capitati nel posto sbagliato!



4. Mangiare cibi confezionati

Non è realistico aspettarsi che di sostituire una dieta di cibo spazzatura con alimenti paleo equivalenti. Consumare cibo in scatola e confezionato non e' il massimo, ma e' chiaro che si ti trovi per strada o in ufficio ti devi adattare – ma questo deve essere l'eccezione, non la regola.

5. Tenere nella dispensa pacchi di pasta

Ci potrebbero essere centinaia di euro di pasta, nella tua dispensa. Potrebbe sembrare uno spreco buttare via – ma impegnati davvero a migliorare il tuo mangiare, non c'e posto per questo nella tua alimentazione. Donare o regalare questo cibo in dispensa sara' la scelta migliore

6. Esagerare con le Noci

Le Noci sono Paleo, ma sono ricche di calorie. Inoltre hanno uno sbilanciamento di rapporto Omega 3 / Omega 6 – quindi mangiane una piccola manciata ogni giorno.

7. Essere spaventato dai grassi

Probabilmente non è sorprendente, ma dopo anni dove veniva detto circa i mali del grasso, è normale che molte persone hanno paura di esso. Nonostante la lettura e la comprensione dei concetti Paleo, quando si tratta di mangiare, alcune persone sono ancora cauti – e giustamente possono taglia

8. Ignora Le Calorie

Le Calorie contano in ALCUNI CASI. Ho letto tanti commenti in cui le persone sono rigorosamente in Paleo, ma non stanno perdendo (o sono addirittura ingrassati) peso. Non è un presupposto corretto che si può mangiare quello che vuoi – non certo quando si è in sovrappeso.



9. Non Fissarsi con la dieta Paleo

Ci sono un sacco di modi di mangiare, molte diversificazioni nello spettro Paleo. Alcune persone possono usare molto basso contenuto di carboidrati, per esempio, e altri possono seguire un protocollo piu' tradizionale. L' importante e' che se non funziona la PALEO, si deve andare avanti e provare qualcosa di nuovo. Non esiste una regola precisa. Sperimentate. Trovare cio che funziona.

10. Uno sgarro non puo' rovinare la giornata / settimana / mese

A volte le cose vanno male. Hai mangiato qualcosa che non era Paleo, con. Invece di usare questo come una scusa per mangiare il cibo piu triste, e l'occasione perfetta per ricominciare e andare avanti. Non c'e niente di sbagliato di tanto in tanto nel concedersi qualche cibo non Paleo, ma perseverare pero' non deve permettere di rovinare il resto dei vostri sforzi.



11. E' una scienza non una leggenda

Si sente gente che comincia a mettere in discussione tutto ponendo le lente di ingrandimento sulla Paleo. “I computer e la medicina moderna non erano in giro in epoca paleolitica” – quindi non dovremo usarli? Questo puo essere vero, ma abbiamo il vantaggio della scienza moderna e la ricerca da coniugare con Paleo, per ottenere i migliori risultati possibili – sarebbe sciocco non approfittarne.

12. Non dormire bene

Il sonno e una parte importante di uno stile di vita sano. Direi che e in realta il fattore piu importante. Senza sonno, si potrebbe mangiare Paleo e fare molto di fitness, ma non sara la soluzione migliore per la tua salute. Senza sonno adeguato i vostri meccanismi del corpo non funzioneranno in modo efficiente, non potrai recuperare correttamente l'esercizio fisico – e non potrai affrontare lo stress.

13. Cercare di rendere tutto sano

Non riesci a rinunciare al tuo mattino con un bicchiere di latte magro oppure al tuo bicchiere di vino giornaliero, ma tranquillo concediti questi vizi.

14. Evitare il sole

Sembra che ci siano più studi ogni settimana che mostrano quanto sia importante la vitamina D – nonostante ciò tante persone ancora evitano il sole e si riempiono di crema solare alla sola menzione della parola “sole”. Nel momento giusto della giornata, per la giusta durata dell’esposizione solare e una buona cosa.

15. Rifiutarsi di Cucinare

Non cucinare limita seriamente le scelte alimentari e si rende così molto più difficile mangiare bene. Cucinare non deve essere duro o una perdita tempo – in realtà può essere rilassante, veloce e molto gratificante

16. Chiudere un occhio per occasioni sociali e Ristoranti

E’ fin troppo facile lasciare che un paio di scelte sbagliate vengano fatte quando si mangia fuori – Trovare opzioni di cibo in anticipo, si possono fare buone scelte e di ridurre al minimo i danni. Se è troppo difficile mangiare in modo diverso da tutti gli altri commensali, forse organizzare eventi sociali che non sono basati cibo – o offriti di cucinare per gli amici, sarà un’alternativa migliore.



17 Varia i tuoi pasti Settimanali

Mangiare Paleo non deve essere noioso o restrittivo – se lo è, è necessario introdurre una maggiore varietà e provare nuove ricette. Se sei stanco della routine settimanale programmata, è il momento di affrontare ciò che non funziona e risolverlo. Con una variegata Paleo dieta risolverai i momenti di sconforto.

18 Non fare sport

Il Fitness è una parte importante di uno stile di vita Paleo. Mentre la nutrizione è una parte enorme, l'importanza di essere attivi e di sollevare cose pesanti una volta ogni tanto non dovrebbe essere ignorato. Paleo non inizia e finisce con l'alimentazione

19 Non pesarti

Quando ci si sente bene, è difficile ricordare come ti sentivi prima. Se si dispone di analisi del sangue confrontate con quelle post paleo, prendi nota delle tue misure e dopo pochi mesi confrontate, sarà evidente quanto bene la paleo sta facendo a voi



20 Non ascoltare il Personal Trainer da strapazzo

Lo stile alimentare paleo e' molto bistrattato da alcuni "addetti ai lavori" che si aggirano nelle palestre..Parlagli di come e' migliorare la tua vitalita' e la tua forma forse per la prima volta imparerando qualcosa

21 Informati sempre

Coloro che si attengono ad un sano stile di vita sembrano essere quelli che capiscono l'impatto che ha sulla loro salute. Nonostante cio' leggi approfondisci la tua ricerca, per migliorare la tua salute. Seguire uno stile di vita basato su esempio di qualcun altro, senza una comprensione dei principi, sara molto difficile da seguire correttamente.

22 Non condividere con gli altri

In ogni cambiamento, e molto importante avere il supporto di qualcuno. Parlane in Famiglia e con gli amici (si spera) , spiega le tue abitudini nutrizionali cosi poi possono seguire il vostro esempio. Se ti stai trovando in difficolta, avere un sostegno e inestimabile. Trovare altri che seguono la Paleo e un ottimo modo di costruire una rete di sostegno di persone che condividono lo stesso ideale.





23 Non Persevere

Cambiare dieta puo essere difficile. Togliere i Carb e difficile .Si potrebbe troppo facilmente rinunciare a questo punto – quando in realta un po ‘di perseveranza vedra il tuo successo e tutto sara piu facile. Sbagliando si impara.

24 Open mind

Siamo cresciuti con vecchi principi alimentari, e’ ormai difficile rimanere ancorato alle vecchie abitudini dopo milioni e milioni di scoperte fatte. Quindi non rimanere sulle tue convizioni della nonna