

# El sobrepès

Perdent una mica de greix, pot guanyar molta salut. Només cal fer exercici cada dia i menjar de forma sana i planificada. Cal continuar a pesar de les dificultats i no deixar-se vèncer pel desànim.

## Alimentació:

Mengi de forma variada.

Prengui amanides, fruita, verdura, llet i derivats descremats, carn en quantitat moderada i peix, petites quantitats de pa, arròs i patates.

Prengui aliments rics en fibra.

Redueixi els greixos, olis, salses, fregits i arrebossats, sucre i dolços. Utilitzi oli d'oliva.

Begui 1,5-2 l d'aigua al dia.

Si pren refrescs, que siguin sense sucre i eviti l'alcohol.



## La compra i la cuina:

Vagi a comprar amb una llista tancada. No tingui a casa coses que no vol menjar. Cuini quan no tingui gana. Planifiqui el que menjarà (sobretot a les festes).

## Els àpats:

Faci 5 menjars al dia, amb un horari fix, així no arribarà amb tanta gana als àpats principals.

Utilitzi plats petits, mengi quantitats moderades.

Mengi assegut i sense presses i, si pot, sempre al mateix lloc.

Mengi a petites mossegades i mastegui lentament.

No miri la televisió mentre menja. Pot prendre la fruita abans de dinar per no tenir tanta gana.

Si té gana entre àpats, pot prendre xiclets sense sucre, infusions amb edulcorants, refrescs sense calories, iogurt o llet desnatada o embotit de pollastre. Si ha de menjar en un restaurant pot demanar amanida o verdura.

## Exercici:

Completi la dieta amb exercici. Practiqui un exercici que li sigui agradable, com caminar a bon pas al menys 20 minuts o anar al gimnàs o a la piscina. L'exercici fet de forma regular ajuda molt a perdre greix i dóna salut i benestar. Pot ser que amb l'exercici el seu pes augmenti, perquè guanya múscul, però l'important és que perd greix i guanya salut.



## Quant de pes cal perdre?

No vulgui perdre pes massa de pressa. Aconseguir una pèrdua de pes de 0,5 -1kg per setmana és correcte, i si perd 1 kg al mes, al final també és molt.

Pesi's cada 7-15 dies, no cada dia.

Algunes dietes són molt restrictives. Poden causar rebot i engreixar-se en deixar-les.

És millor que adopti uns hàbits saludables que l'ajudin a assolir poc a poc el seu pes i a mantenir-s'hi.

