

# Valgyk, kad gyventum: nuostabi programa, kurioje gausu maistinių medžiagų greitam ir ilgalaikiam svorio metimui

Autorius Joelis Fuhrmanas

MP3 versija: [https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt\\_81\\_abstrakt-Valgyk\\_kad\\_gyventum\\_.mp3](https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_81_abstrakt-Valgyk_kad_gyventum_.mp3)

## Santrauka:

Valgyk, kad gyventum: Nuostabi maistinėmis medžiagomis turtinga greito ir ilgalaikio svorio metimo programa, kurią sukūrė Joelis Fuhrmanas, yra knyga, kurioje skaitytojams pateikiamas išsamus svorio metimo ir bendros sveikatos gerinimo planas. Knyga paremta maistinių medžiagų turtingo valgymo principais, tai yra dieta, kurioje pabrėžiamas maistinių medžiagų turinčio maisto, pavyzdžiui, vaisių, daržovių, ankštinių augalų, riešutų ir sėklų, vartojimas. Knygoje skaitytojams pateikiamas išsamus dietos mokslo paaiškinimas ir praktinių patarimų, kaip ją įgyvendinti kasdiniame gyvenime. Knygoje taip pat pateikiami valgymo planai, receptai ir patarimai, kaip pereiti prie sveikesnio gyvenimo būdo. Knyga pradedama aptariant mitybos turtingo maisto svarbą ir tai, kaip tai gali padėti žmonėms numesti svorio ir pagerinti bendrą sveikatą. Tada paaiškinamas mokslas, susijęs su mityba, įskaitant makroelementų, mikroelementų ir fitocheminių medžiagų vaidmenį organizme. Knygoje taip pat pateikiama įvairių maisto produktų, kurie turėtų būti įtraukti į maistinių medžiagų turinčią dietą, apžvalga, taip pat patarimai, kaip pereiti prie tokio maitinimosi tipo. Tada knygoje skaitytojams pateikiamas išsamus šešių savaičių svorio metimo ir sveikatos gerinimo plano paaiškinimas. Į šį planą įtrauktas išsamus mitybos planas, taip pat patarimai, kaip pereiti prie sveikesnio gyvenimo būdo. Knygoje taip pat pateikiami įvairūs receptai, skirti padėti skaitytojams kuo geriau išnaudoti maistinių medžiagų turtingą mitybą. Galiausiai, knygoje skaitytojams pateikiama įvairių patarimų ir strategijų, kaip išlaikyti svorį ir pagerinti bendrą sveikatą. Valgyk, kad gyventum: Nuostabi daug maistingųjų medžiagų programa greitam ir ilgalaikiam svorio metimui, kurią sukūrė Joelis Fuhrmanas, yra informatyvus ir išsamus vadovas, kaip mesti svorį ir pagerinti sveikatą valgant daug maistinių medžiagų. Knygoje skaitytojams pateikiamas išsamus dietos mokslo paaiškinimas ir praktinių patarimų, kaip ją įgyvendinti kasdiniame gyvenime. Knygoje taip pat pateikiami valgymo planai, receptai ir patarimai, kaip pereiti prie sveikesnio gyvenimo būdo. Ši knyga yra neįkainojamas šaltinis visiems, norintiems numesti svorio ir pagerinti bendrą sveikatą.

## Pagrindinės idėjos:

**#1. Valgykite daug maistinių medžiagų turintį maistą: Valgydami daug maistinių medžiagų turintį maistą, pavyzdžiui, vaisius, daržoves, pupelės, riešutus ir sėklas, galite aprūpinti organizmą būtiniaisiais vitaminais ir mineralais, o kartu sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį.**

Maistinių medžiagų turinčio maisto valgymas yra svarbi sveikos mitybos dalis. Šiuose maisto produktuose gausu būtinų vitaminų ir mineralų, kurie gali padėti palaikyti optimalų kūno funkcionavimą. Vaisiai, daržovės, pupelės, riešutai ir sėklos yra daug maistinių medžiagų turinčio maisto, kuris gali aprūpinti jūsų organizmą reikalingomis maistinėmis medžiagomis ir kartu sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį, pavyzdžiai. Valgydami įvairių maistinių medžiagų turintį maistą, galite užtikrinti, kad gausite visus būtinus vitaminus ir mineralus, kurių organizmui reikia. Be pagrindinių vitaminų ir mineralų, maistinių medžiagų turintis maistas taip pat gali padėti sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį. Valgydami maistą, kuriame gausu maistinių medžiagų, galite greičiau pasisotinti, todėl jums nereikia valgyti tiek daug, kad jaustumėtės patenkinti. Tai gali padėti sumažinti bendrą suvartojamų kalorijų kiekį, o tai gali sukelti svorio netekimą. Maistinių medžiagų turinčio maisto vartojimas taip pat gali padėti sumažinti potraukį nesveikam maistui, o tai gali padėti dar labiau sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį. Maistinių medžiagų turinčio maisto valgymas yra svarbi sveikos mitybos dalis. Valgydami įvairių maistą, kuriame gausu maistinių medžiagų, galite užtikrinti, kad gausite visus būtinus vitaminus ir mineralus, kurių organizmui reikia, taip pat sumažinsite suvartojamų kalorijų kiekį. Maistinių medžiagų turinčio maisto vartojimas gali padėti palaikyti optimalų kūno funkcionavimą ir padėti numesti svorio.

**#2. Venkite perdirbto maisto: perdirbtuose maisto produktuose yra daug kalorijų ir mažai maistinių medžiagų, todėl jų vengimas gali padėti sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą.**

Perdirbti maisto produktai dažnai turi daug kalorijų ir mažai maistinių medžiagų, todėl jie yra prastas pasirinkimas tiems, kurie nori išlaikyti sveiką mitybą. Perdirbto maisto vartojimas gali priaugti svorio, nes juose dažnai yra daug riebalų, cukraus ir natrio. Be to, perdirbtuose maisto produktuose dažnai yra priedų ir konservantų, kurie gali pakenkti jūsų sveikatai. Vengdami perdirbto maisto, galite sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Savo knygoje „Eat to Live: The Amazing Nutrient Rich Program for Fast and Sustain Weight Programme“ daktaras Joelis Fuhrmanas pateikia planą, kaip maitintis sveikai ir vengti perdirbto maisto. Jis rekomenduoja valgyti daug vaisių, daržovių, ankštinių augalų ir nesmulkintų grūdų, nes šiuose maisto produktuose gausu būtinų vitaminų, mineralų ir antioksidantų. Jis taip pat siūlo vengti perdirbtų maisto produktų, pavyzdžiui, baltos duonos, baltų ryžių ir saldžių užkandžių, nes šiuose maisto produktuose mažai maistinių medžiagų ir dėl to gali padidėti svoris. Vengdami perdirbto maisto, galite sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Valgydami dietą, kurioje gausu vaisių, daržovių, ankštinių augalų ir nesmulkintų grūdų, galite aprūpinti organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis, kurių reikia norint išlikti sveikam ir palaikyti sveiką svorį. Be to, vengiant perdirbto maisto galite išvengti priedų ir konservantų, kurie gali pakenkti jūsų sveikatai.

**#3. Padidinkite skaidulų suvartojimą: Padidėjęs skaidulų suvartojimas gali padėti sumažinti alkį ir potraukį, taip pat pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą.**

Didesnis skaidulų suvartojimas yra svarbi sveikos mitybos dalis. Skaidulos padeda sulėtinti virškinimą, o tai gali padėti sumažinti alkį ir potraukį. Tai taip pat padeda pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą, o tai gali padėti užtikrinti, kad jūsų kūnas gautų kuo daugiau naudos iš suvalgomo maisto. Valgydami daugiau skaidulų turinčio maisto, pavyzdžiui, vaisių, daržovių, ankštinių augalų ir nesmulkintų grūdų, galite padidinti skaidulų suvartojimą. Be to, į savo racioną įtraukę skaidulų papildų, galite užtikrinti, kad kiekvieną dieną gausite pakankamai skaidulų. Pluoštas taip pat gali padėti sumažinti cholesterolio kiekį, o tai gali padėti sumažinti širdies ligų riziką. Be to, skaidulos gali padėti reguliuoti cukraus kiekį kraujyje, o tai gali padėti sumažinti diabeto riziką. Galiausiai, skaidulos gali padėti sumažinti tam tikrų vėžio rūšių, pavyzdžiui, gaubtinės žarnos vėžio, riziką. Padidėjęs skaidulų suvartojimas gali padėti pagerinti bendrą sveikatą ir gerovę. Valgydami daugiau skaidulų turinčio maisto ir papildydami ląstelienos papildais savo racioną, galite užtikrinti, kad kiekvieną dieną gausite pakankamai skaidulų. Tai gali padėti sumažinti alkį ir potraukį, pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą, sumažinti cholesterolio kiekį, reguliuoti cukraus kiekį kraujyje ir sumažinti tam tikrų vėžio rūšių riziką.

**#4. Valgykite daugiau augalinio maisto: Valgydami daugiau augalinės kilmės maisto produktų, tokių kaip vaisiai, daržovės, pupelės, riešutai ir sėklos, galite aprūpinti organizmą būtiniaisiais vitaminais ir mineralais, o kartu sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį.**

Valgyti daugiau augalinio maisto yra puikus būdas pagerinti bendrą sveikatą ir gerovę. Augaliniame maiste gausu būtinų vitaminų ir mineralų, juose mažai kalorijų, todėl jie yra idealus pasirinkimas norintiems sulieknėti. Valgydami daugiau augalinio maisto, taip pat galite sumažinti lėtinių ligų, tokių kaip širdies ligos, diabetas ir vėžys, riziką. Be to, augaliniame maiste dažnai yra daug skaidulų, kurios gali padėti ilgiau jaustis sotumui ir gali padėti sureguliuoti virškinimo sistemą. Savo knygoje „Eat to Live: The Amazing Nutrient Rich Program for Fast and Sustained Weight Programme“ daktaras Joelis Fuhrmanas pateikia planą, kaip valgyti daugiau augalinio maisto. Jis rekomenduoja kasdien valgyti įvairių vaisių, daržovių, pupelių, riešutų ir sėklų. Jis taip pat siūlo vengti perdirbto maisto ir valgyti daugiau nesmulkintų grūdų, ankštinių augalų ir kitų augalinės kilmės baltymų. Valgydami daugiau augalinio maisto, galite sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį, tuo pačiu aprūpindami organizmą būtiniaisiais vitaminais ir mineralais. Valgyti daugiau augalinio maisto yra paprastas ir efektyvus būdas pagerinti savo sveikatą ir savijautą. Laikydami daktaro Fuhrmano plano, galite mėgautis maistinių medžiagų turinčios dietos privalumais, tačiau vis tiek mesti svorį. Valgydami daugiau augalinio maisto, galite sumažinti lėtinių ligų riziką, ilgiau jaustis sotūs ir aprūpinti organizmą būtiniaisiais vitaminais ir mineralais.

**#5. Venkite pridėtinio cukraus: pridėtame cukruje yra daug kalorijų ir mažai maistinių medžiagų, todėl jų vengimas gali padėti sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą.**

Pridėtinio cukraus vengimas yra svarbi sveikos mitybos dalis. Pridėtinis cukrus yra daugelyje perdirbtų maisto produktų ir gėrimų ir gali būti pagrindinis tuščių kalorijų šaltinis. Valgant per daug pridėtinio cukraus gali padidėti svoris, padidėti lėtinių ligų rizika ir atsirasti kitų sveikatos problemų. Geriausias būdas išvengti pridėtinio cukraus yra apriboti perdirbtų maisto produktų ir gėrimų vartojimą ir valgyti visavertį, neperdirbtą maistą. Valgydami įvairius vaisius, daržoves, nesmulkintus grūdus, liesus baltymus ir sveikuosius riebalus, galite gauti reikalingų maistinių medžiagų be pridėtinio cukraus. Be to, maisto produktų etikečių skaitymas gali padėti atpažinti supakuotuose maisto produktuose pridėtą cukrų. Vengdami pridėtinio cukraus galite sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Valgydami subalansuotą mitybą su daugybe maistinių medžiagų turinčio maisto, galite išlaikyti sveiką svorį ir sumažinti lėtinių ligų riziką.

**#6. Valgykite sveikus riebalus: valgydami sveikus riebalus, tokius kaip alyvuogių aliejus, avokadai ir riešutai, galite sumažinti alkį ir potraukį, taip pat aprūpinti būtiniaisiais vitaminais ir mineralais.**

Sveikų riebalų valgymas yra svarbi subalansuotos mitybos dalis. Sveiki riebalai suteikia būtinų vitaminų ir mineralų, taip pat padeda sumažinti alkį ir potraukį. Alyvuogių aliejus, avokadai ir riešutai yra puikūs sveikų riebalų šaltiniai. Alyvuogių aliejus yra puikus mononesočiųjų riebalų šaltinis, kuris gali padėti sumažinti cholesterolio kiekį ir pagerinti širdies sveikatą. Avokadai yra puikus skaidulų, vitaminų ir mineralų šaltinis, taip pat yra daug sveikųjų riebalų. Riešutai yra puikus baltymų, skaidulų ir sveikųjų riebalų šaltinis, gali padėti sumažinti alkį ir potraukį. Valgydami sveikus riebalus galite jaustis sotūs ir patenkinti, taip pat sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis. Be pagrindinių vitaminų ir mineralų, sveikieji riebalai taip pat gali padėti pagerinti bendrą sveikatą. Sveikų riebalų valgymas gali padėti sumažinti uždegimą, o tai gali padėti sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip širdies ligos ir diabetas. Sveiki riebalai taip pat gali padėti pagerinti jūsų nuotaiką ir energijos lygį, taip pat padėti sumažinti stresą. Valgydami sveikus riebalus taip pat galite pagerinti odos būklę, nes jie gali padėti sumažinti raukšles ir pagerinti odos elastingumą. Sveikų riebalų valgymas yra svarbi subalansuotos mitybos dalis. Sveikų riebalų valgymas gali padėti sumažinti alkį ir potraukį, taip pat aprūpinti būtiniaisiais vitaminais ir mineralais. Sveikų riebalų valgymas taip pat gali padėti sumažinti uždegimą, pagerinti nuotaiką ir energijos lygį bei pagerinti odos sveikatą. Valgydami sveikus riebalus galite jaustis sotūs ir patenkinti, taip pat sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis.

**#7. Venkite nesveikų riebalų: nesveiki riebalai, tokie kaip transriebalai ir sotieji riebalai, gali padidinti širdies ligų ir kitų sveikatos problemų riziką, todėl svarbu jų vengti.**

Nesveikų riebalų atsisakymas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Transriebalai ir sotieji riebalai gali padidinti širdies ligų ir kitų sveikatos problemų riziką, todėl svarbu juos riboti arba vengti. Valgydami maistą, kuriame yra mažai nesveikų riebalų ir daug sveikų riebalų, pavyzdžiui, mononesočiųjų ir polinesočiųjų riebalų, galite sumažinti širdies ligų ir kitų sveikatos problemų riziką. Įvairių sveikų riebalų, tokių kaip riešutuose, sėklose, avokaduose ir alyvuogių aliejuje, valgymas taip pat gali padėti aprūpinti būtinomis maistinėmis medžiagomis ir pagerinti bendrą sveikatą. Be to, apribojus perdirbtą ir keptą maistą, kuriame dažnai yra nesveikų riebalų, galima sumažinti nesveikų riebalų kiekį maiste. Knygoje „Valgyk, kad gyventum: nuostabi programa, kurioje gausu daug maistinių medžiagų greitam ir ilgalaikiam svorio metimui“ daktaras Joelis Fuhrmanas pateikia planą, kaip valgyti maistingų medžiagų turinčią dietą, kurioje yra mažai nesveikų riebalų. Jis rekomenduoja valgyti įvairius vaisius, daržoves, ankštinius augalus, riešutus ir sėklas, taip pat riboti perdirbtą ir keptą maistą. Jis taip pat siūlo valgyti sveikus riebalus, tokius kaip riešutuose, sėklose, avokaduose ir alyvuogių aliejuje, kad būtų aprūpintos pagrindinėmis maistinėmis medžiagomis ir pagerėtų bendra sveikata. Laikydami daktaro Fuhrman plano, galite sumažinti širdies ligų ir kitų sveikatos problemų riziką, mėgaudamiesi įvairiu skaniu ir maistingu maistu.

**#8. Valgykite mažesniais kiekiais: Valgydami mažesnius patiekalus dažniau per dieną, galite sumažinti alkį ir potraukį, taip pat pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą.**

Valgydami mažesnes porcijas dažniau per dieną, galite sureguliuoti cukraus kiekį kraujyje, o tai gali padėti sumažinti

alkį ir potraukį. Valgyti mažesnes porcijas taip pat pagerėja virškinimas ir maistinių medžiagų įsisavinimas, nes jūsų kūnas gali efektyviau apdoroti maistą. Valgydami mažesnes porcijas taip pat galite sumažinti persivalgymo riziką, nes mažesnė tikimybė, kad po mažesnio valgio jausitės per daug sotūs. Be to, valgydami mažesnes porcijas galite išlaikyti pastovesnę energijos lygį visą dieną, nes jūsų kūnas gali greičiau gauti energijos iš maisto. Savo knygoje *Eat to Live: The Amazing Nutrient Rich Program for Fast and Sustain Weight Loss*, Dr. Joel Fuhrman rekomenduoja per dieną dažniau valgyti mažesnes porcijas. Jis siūlo valgyti nuo penkių iki šešių mažų valgių per dieną, kiekviename valgyje turi būti sveikų riebalų, baltymų ir sudėtingų angliavandenių. Jis taip pat rekomenduoja valgyti įvairių maistinių medžiagų turintį maistą, pavyzdžiui, vaisius, daržoves, riešutus, sėklas ir ankštinius augalus. Valgydami taip, galite aprūpinti jūsų kūną būtinomis maistinėmis medžiagomis, kurių reikia, kad jis išliktų sveikas ir energingas.

**#9. *Reguliariai mankštinkitės: reguliari mankšta gali padėti sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį, pagerinti bendrą sveikatą ir padidinti energijos lygį.***

Reguliari mankšta yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Tai ne tik padeda sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį, bet ir padeda pagerinti bendrą sveikatą bei padidinti energijos lygį. Reguliari mankšta gali padėti sustiprinti širdį ir plaučius, pagerinti kraujotaką ir sumažinti riziką susirgti tam tikromis ligomis. Tai taip pat gali padėti pagerinti nuotaiką ir sumažinti streso lygį. Be to, reguliari mankšta gali padėti padidinti raumenų masę, kuri gali padėti sudeginti daugiau kalorijų ir paskatinti svorio mažėjimą. Knygoje „Valgyk, kad gyventum: nuostabi programa, kurioje gausu daug maistinių medžiagų greitam ir ilgalaikiam svorio metimui“ daktaras Joelis Fuhrmanas pateikia išsamų planą, kaip pasiekti ir išlaikyti sveiką svorį. Jis pabrėžia reguliarių mankštų svarbą, kaip šio plano dalį, ir pažymi, kad tai gali padėti sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį, pagerinti bendrą sveikatą ir padidinti energijos lygį. Jis taip pat rekomenduoja į savo pratimų rutiną įtraukti įvairias veiklas, tokias kaip vaikščiojimas, bėgiojimas, plaukimas ir važiavimas dviračiu. Be to, jis siūlo išsikelti realius tikslus ir stebėti savo pažangą, kad įsitikintumėte, jog darote pažangą siekiant savo tikslų. Įtraukdami į savo gyvenimo būdą reguliariai mankštindamiesi, galite sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį, pagerinti bendrą sveikatą ir padidinti energijos lygį. Dr. Fuhrmans knygoje pateikiamas išsamus planas, kaip pasiekti ir išlaikyti sveiką svorį, ir pabrėžiama reguliarių mankštų kaip šio plano dalis. Vadovaudamiesi jo patarimais, galite padėti užtikrinti, kad imasi būtinų veiksmų, kad pasiektumėte ir išlaikytumėte sveiką svorį.

**#10. *Gerkite daug vandens: Gerkite daug vandens gali padėti sumažinti alkį ir potraukį, taip pat pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą.***

Gerti daug vandens yra būtina gerai sveikatai ir gali turėti teigiamą poveikį svorio metimui. Vanduo padeda sumažinti alkį ir potraukį, taip pat pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą. Tai taip pat gali padėti iš organizmo pašalinti toksinus ir atliekas, o tai gali padėti sumažinti pilvo pūtimą ir vandens susilaikymą. Be to, geriamasis vanduo gali padėti pagerinti medžiagų apykaitą ir energijos lygį, todėl lengviau išlikti aktyviems ir sudeginti daugiau kalorijų. Galiausiai, geriamasis vanduo gali padėti išlaikyti organizmo hidrataciją, o tai svarbu bendrai sveikatai ir gerovei. Savo knygoje *Eat to Live: The Amazing Nutrient Rich Program for Fast and Sustained Weight Loss*, Dr. Joel Fuhrman rekomenduoja išgerti bent aštuonias stiklines vandens per dieną. Jis taip pat siūlo į vandenį įpilti citrinos arba laimo sulčių, kad pagerėtų virškinimas ir maistinių medžiagų įsisavinimas. Be to, jis rekomenduoja vengti saldžių gėrimų ir vietoj to rinktis vandenį, nes saldūs gėrimai gali priaugti svorio. Gerdami daug vandens, galite padėti sumažinti alkį ir potraukį, pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą, išplauti toksinus ir atliekas, pagreitinti medžiagų apykaitą ir energijos lygį bei palaikyti organizmo hidrataciją.

**#11. *Tinkamai išsimiegokite: pakankamai išsimiegoję galite sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį, pagerinti bendrą sveikatą ir padidinti energijos lygį.***

Tinkamas miegas yra būtinas norint išlaikyti sveiką gyvenimo būdą. Tyrimai parodė, kad žmonės, kurie pakankamai miega, paprastai turi mažiau kalorijų, geresnę bendrą sveikatą ir didesnę energijos lygį. Taip yra todėl, kad miegas padeda reguliuoti hormonus, kurie kontroliuoja apetitą, medžiagų apykaitą ir energijos lygį. Kai nepakankamai miegame, mūsų organizmas gamina daugiau hormono grelino, kuris didina alkį ir potraukį nesveikam maistui. Be to, miego trūkumas gali sukelti nuovargį, dėl kurio gali būti sunku išlikti aktyviems ir mankštintis. Savo knygoje „Eat to

Live: The Amazing Nutrient Rich Program for Fast and Sustain Weight Programme" daktaras Joelis Fuhrmanas pabrėžia tinkamo miego svarbą. Jis paaiškina, kad pakankamai miegas gali padėti sumažinti potraukį nesveikam maistui, pagerinti bendrą sveikatą ir padidinti energijos lygį. Jis taip pat siūlo, kad žmonės turėtų miegoti 7–8 valandas kiekvieną naktį, kad išnaudotų visą gero nakties poilsio naudą. Tinkamas miegas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Tai ne tik gali padėti sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį, bet ir pagerinti bendrą sveikatą bei padidinti energijos lygį. Vadovaudamiesi daktaro Fuhrmano patarimais ir siekdami miegoti 7–8 valandas kiekvieną naktį, galite užtikrinti, kad ilsėtumėte, ko reikia, kad išliktumėte sveiki ir energingi.

**#12. Sumažinkite stresą: streso mažinimas gali padėti sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį, pagerinti bendrą sveikatą ir padidinti energijos lygį.**

Streso mažinimas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Kai patiriame stresą, mūsų kūnas gamina hormonus, dėl kurių gali padidėti suvartojamų kalorijų kiekis, padidėti svoris ir susilpnėti imuninė sistema. Mažindami stresą galime padėti sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį, pagerinti bendrą sveikatą ir padidinti energijos lygį. Vienas iš būdų sumažinti stresą yra sąmoningumo praktika. Sąmoningumas – tai praktika suvokti esamą akimirką ir priimti ją be sprendimo. Tai gali padėti sumažinti stresą, nes galime sutelkti dėmesį į dabartinę akimirką ir nesijaudinti dėl ateities ar negalvoti apie praeitį. Be to, sąmoningumas gali padėti sumažinti nerimą ir depresiją, o tai gali dar labiau sumažinti stresą. Kitas būdas sumažinti stresą – praktikuoti atsipalaidavimo metodus. Atsipalaidavimo metodai, tokie kaip gilus kvėpavimas, laipsniškas raumenų atpalaidavimas ir vadovaujami vaizdai, gali padėti sumažinti stresą, nes nuramina kūną ir protą. Be to, šie metodai gali padėti sumažinti nerimą ir depresiją, o tai gali dar labiau sumažinti stresą. Galiausiai svarbu pakankamai išsimiegoti. Miegas yra būtinas, kad mūsų kūnas tinkamai veiktų, ir gali padėti sumažinti stresą. Kai esame gerai pailsėję, geriau susidorojame su stresu ir priimame geresnius sprendimus. Be to, pakankamai miegas gali padėti sumažinti nerimą ir depresiją, o tai gali dar labiau sumažinti stresą. Mažindami stresą galime padėti sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį, pagerinti bendrą sveikatą ir padidinti energijos lygį. Tai gali padėti mums pasiekti savo sveikatos ir svorio mažinimo tikslus ir vadovautis sveikesniu gyvenimo būdu.

**#13. Venkite alkoholio: Alkoholyje yra daug kalorijų ir mažai maistinių medžiagų, todėl jo vengimas gali padėti sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą.**

Alkoholio vengimas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Alkoholyje yra daug kalorijų ir mažai maistinių medžiagų, todėl jo vengimas gali padėti sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Be to, alkoholis gali turėti neigiamą poveikį organizmui, įskaitant pabloginti mąstymą, padidinti tam tikrų vėžio formų riziką ir pakenkti kepenims. Be to, alkoholis gali trukdyti mesti svorį, nes gali padidinti apetitą ir sukelti persivalgymą. Dėl šių priežasčių svarbu apriboti alkoholio vartojimą arba jo vengti. Savo knygoje „Eat to Live: The Amazing Nutrient Rich Program for Fast and Sustained Weight Loss: The Amazing Nutrient Rich Program for Fast and Sustained Weight Program" daktaras Joelis Fuhrmanas rekomenduoja visiškai vengti alkoholio. Jis siūlo, kad jei nuspręsite gerti, apsiribokite vienu gėrimu per dieną ir venkite saldžių gėrimų. Jis taip pat rekomenduoja vengti alkoholio, kai bandote numesti svorio, nes tai gali trukdyti jūsų pažangai. Be to, jis siūlo, kad jei nuspręsite gerti, būtinai gerkite daug vandens, kad išliktumėte hidratuotas ir išvengtumėte per daug svaigalų. Vengdami alkoholio galite sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Be to, galite išvengti neigiamo alkoholio poveikio jūsų kūnui ir svorio metimo pastangoms. Jei nuspręsite gerti, darykite tai saikingai ir būkite hidratuoti.

**#14. Valgykite pusryčius: pusryčių valgymas gali padėti sumažinti alkį ir potraukį, taip pat pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą.**

Pusryčių valgymas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Tai ne tik suteikia organizmui energijos, reikalingos dienai pradėti, bet ir gali padėti sumažinti alkį ir potraukį, taip pat pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą. Pasak daktaro Joelio Fuhrmanso knygos „Eat to Live: The Amazing Nutrient Rich Program for Fast and Sustain Weight Fast", pusryčių valgymas gali padėti pagreitinti medžiagų apykaitą ir aprūpinti organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis, kurių reikia tinkamai funkcionuoti. Valgydami subalansuotus pusryčius, kuriuose yra baltymų, sudėtingų angliavandenių ir sveikųjų riebalų derinio, galite visą dieną jaustis sotūs ir energingi. Be to, pusryčių valgymas gali padėti sumažinti persivalgymo riziką vėliau, taip pat padėti išlaikyti sveiką svorį. Knygoje „Eat to Live"

daktaras Fuhrmanas rekomenduoja valgyti pusryčius, kuriuose yra daug skaidulų ir mažai cukraus. Jis siūlo valgyti nesmulkintų grūdų, vaisių, daržovių, riešutų ir sėklų derinį. Jis taip pat rekomenduoja vengti perdirbto maisto, pavyzdžiui, saldžių grūdų, pyragaičių ir baltos duonos. Valgydami sveikus pusryčius galite aprūpinti organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis, kurių reikia tinkamai funkcionuoti, ir sumažinti persivalgymo riziką vėliau.

**#15. Valgykite lėtai: valgydami lėtai, galite sumažinti alkį ir potraukį, taip pat pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą.**

Lėtas valgymas gali turėti daug teigiamų pasekmių jūsų sveikatai. Kai skiriate laiko pavalgyti, labiau tikėtina, kad suvokssite savo kūno sotumo signalus, kurie gali padėti išvengti persivalgymo. Valgant lėtai, jūsų kūnas taip pat turi laiko suvirškinti ir pasisavinti maistines medžiagas iš maisto, o tai gali padėti pagerinti bendrą jūsų sveikatą. Be to, valgymas lėtai gali padėti sumažinti alkį ir potraukį, nes reikia laiko, kol kūnas atpažins, kad jis sotus. Savo knygoje „Eat to Live: The Amazing Nutrient Rich Program for Fast and Sustain Weight Fast“ daktaras Joelis Fuhrmanas paaiškina, kad valgymas lėtai gali padėti sumažinti alkį ir potraukį, taip pat pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą. Jis pataria valgydami neskubėdami paskanauti kiekvienu kąsneliu ir kruopščiai sukramtyti maistą. Tai padės sulėtinti valgymo procesą, leis jūsų kūnui atpažinti, kada jis sotus, ir išvengs persivalgymo. Be to, tai padės pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą, nes jūsų kūnas turės daugiau laiko skaidyti maistą ir įsisavinti maistines medžiagas. Valgymas lėtai gali būti puikus būdas pagerinti savo sveikatą ir sumažinti alkį bei potraukį. Skirdami laiko pasimėgauti kiekvienu kąsneliu ir kruopščiai sukramtyti maistą, galite sulėtinti valgymo procesą, leisdami kūnui atpažinti, kada jis sotus, ir išvengti persivalgymo. Be to, tai gali padėti pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą, nes jūsų kūnas turės daugiau laiko skaidyti maistą ir įsisavinti maistines medžiagas.

**#16. Venkite persivalgymo: Persivalgymas gali priaugti svorio, todėl svarbu to vengti norint išlaikyti sveiką svorį.**

Persivalgymo vengimas yra svarbi sveiko svorio palaikymo dalis. Per daug valgant gali padidėti svoris, taip pat gali atsirasti kitų neigiamų padarinių sveikatai. Valgyti norint gyventi, kaip aprašyta dr. Joel Fuhrmans knygoje „Valgyk, kad gyventum: nuostabi programa, kurioje gausu daug maistinių medžiagų greitam ir ilgalaikiam svorio metimui“, yra puikus būdas užtikrinti, kad nepersivalgytumėte. Ši programa skirta valgyti daug maistinių medžiagų turintį maistą, kuriame yra mažai kalorijų, pavyzdžiui, vaisius, daržoves ir nesmulkintus grūdus. Valgydami šiuos maisto produktus tinkamais kiekiais, galite jaustis sotūs ir nepersivalgydami. Be to, svarbu atkreipti dėmesį į porcijų dydį ir atsižvelgti į tai, kiek valgote. Lėtai valgydami ir skanaudami kiekvieną kąsnį galite atpažinti, kada esate sotūs, ir išvengti persivalgymo. Galiausiai svarbu įsitikinti, kad valgote dėl tinkamų priežasčių, pavyzdžiui, alkio, o ne dėl nuobodulio ar streso. Laikydami šiuos patarimus galite išvengti persivalgymo ir išlaikyti sveiką svorį.

**#17. Venkite praleisti valgį: Valgymo praleidimas vėliau gali sukelti persivalgymą, todėl svarbu to vengti norint išlaikyti sveiką svorį.**

Valgymo praleidimas yra svarbi sveiko svorio dalis. Kai praleidžiate maistą, jūsų kūnas negauna maistinių medžiagų, kurių reikia tinkamai funkcionuoti. Tai gali sukelti persivalgymą vėliau dienos metu, nes jūsų kūnas bando kompensuoti maistinių medžiagų trūkumą. Reguliarus valgymas visą dieną gali padėti išlaikyti sveiką svorį ir aprūpinti organizmą reikalingomis maistinėmis medžiagomis. Savo knygoje „Eat to Live: The Amazing Nutrient Rich Program for Fast and Sustain Weight Programme“ daktaras Joelis Fuhrmanas paaiškina, kaip svarbu vengti valgymo praleidimo. Jis pabrėžia, kad reguliarus maistas visą dieną gali padėti išlaikyti sveiką svorį ir aprūpinti organizmą jam reikalingomis maistinėmis medžiagomis. Jis taip pat aiškina, kad valgio praleidimas vėliau dienos metu gali sukelti persivalgymą, dėl kurio gali padidėti svoris. Vengdami praleisti maistą, galite užtikrinti, kad jūsų kūnas gaus reikiamų maistinių medžiagų ir išlaikyti sveiką svorį. Reguliarus valgymas visą dieną gali padėti išlikti sotiems ir energingiems, o vėliau dienos metu išvengti persivalgymo. Reguliarus valgymas taip pat gali padėti išlaikyti sveiką svorį ir aprūpinti organizmą reikalingomis maistinėmis medžiagomis.

**#18. Valgykite sąmoningai: sąmoningas valgymas gali padėti sumažinti alkį ir potraukį, taip pat pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą.**

Valgyti sąmoningai reiškia atkreipti dėmesį į maistą, kurį vartojate, ir žinoti, kaip jis jaučiasi. Tai reiškia, kad reikia skirti laiko pasimėgauti maisto skoniais ir tekstūromis ir atsižvelgti į tai, kiek valgote. Atidus valgymas gali padėti sumažinti alkį ir potraukį, taip pat pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą. Tai taip pat gali padėti sumažinti persivalgymą ir beprotišką užkandžiavimą. Kai valgote sąmoningai, svarbu skirti laiko mėgautis maistu, kurį valgote. Tai reiškia, kad reikia sulėtinti tempą ir mėgautis kiekvienu kąsniu. Tai taip pat reiškia, kad reikia žinoti, kiek suvalgote, ir sustoti, kai esate sotus. Atidus valgymas gali padėti sumažinti stresą ir nerimą dėl maisto, taip pat padėti pagerinti jūsų santykius su maistu. Be to, kad reikia atsižvelgti į tai, ką valgote, taip pat svarbu žinoti, iš kur gaunamas maistas. Valgydami vietoje užaugintą, ekologišką ir tvariai pagamintą maistą galite sumažinti poveikį aplinkai ir padėti vietiniams ūkininkams. Atidus valgymas taip pat gali padėti sumažinti maisto švaistymą, nes labiau tikėtina, kad žinosite, kiek maisto suvartojate ir kiek išmetate. Sąmoningas valgymas gali būti puikus būdas pagerinti bendrą sveikatą ir savijautą. Tai gali padėti sumažinti alkį ir potraukį, pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą bei sumažinti stresą ir nerimą dėl maisto. Tai taip pat gali padėti sumažinti maisto švaistymą ir padėti vietos ūkininkams. Skirdami laiko pasimėgauti maistu ir atsiminti, ką valgote, tai gali būti puikus būdas pagerinti bendrą sveikatą ir savijautą.

**#19. Venkite nesveikų užkandžių: nesveikuose užkandžiuose yra daug kalorijų ir mažai maistinių medžiagų, todėl jų vengimas gali padėti sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą.**

Nesveikų užkandžių atsisakymas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Nesveikuose užkandžiuose dažnai yra daug kalorijų ir mažai maistinių medžiagų, todėl jie yra prastas pasirinkimas tiems, kurie nori numesti svorio ar pagerinti bendrą sveikatą. Valgant per daug nesveikų užkandžių gali padidėti svoris, padidėti lėtinių ligų rizika ir atsirasti kitų sveikatos problemų. Užuot siekę nesveikų užkandžių, svarbu rinktis maistingų ir mažai kalorijų turinčius užkandžius. Tai gali būti švieži vaisiai ir daržovės, riešutai ir sėklos, viso grūdo krekeriai ir neriebūs pieno produktai. Saikingai valgydami šiuos užkandžius galite išlikti sotūs ir patenkinti, kartu aprūpindami organizmą reikalingomis maistinėmis medžiagomis. Svarbu ne tik vengti nesveikų užkandžių, bet ir valgyti subalansuotą mitybą. Valgydami įvairų maistą, kuriame gausu maistinių medžiagų, galite užtikrinti, kad gausite visus organizmui reikalingus vitaminus ir mineralus. Subalansuota mityba taip pat gali padėti išlaikyti sveiką svorį ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Valgyti tam, kad gyventum: nuostabi Joelio Fuhrmano programa, skirta greitam ir ilgalaikiam svorio metimui, turtinga maistinėmis medžiagomis – tai puikus šaltinis norint sužinoti daugiau apie subalansuotą mitybą ir sveiko maisto pasirinkimą.

**#20. Suplanuokite maistą iš anksto: valgio planavimas iš anksto gali padėti sumažinti alkį ir potraukį, taip pat pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą.**

Maitinimo planavimas iš anksto gali būti puikus būdas užtikrinti, kad valgytumėte kuo daugiau. Skirdami laiko planuoti savo maistą, galite užtikrinti, kad gaunate tinkamą maistinių medžiagų ir kalorijų balansą, kad pasiektumėte savo sveikatos ir svorio mažinimo tikslus. Valgyto planavimas iš anksto taip pat gali padėti sumažinti alkį ir potraukį, taip pat pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą. Taip yra todėl, kad planuodami maistą galite įsitikinti, kad valgote tinkamą maistą tinkamu laiku, o tai gali padėti išlaikyti stabilų cukraus kiekį kraujyje ir išvengti persivalgymo. Be to, valgio planavimas iš anksto gali padėti sutaupyti laiko ir pinigų, nes galite nusipirkti reikiamų ingredientų dideliais kiekiais ir paruošti maistą iš anksto. Savo knygoje „Eat to Live: The Amazing Nutrient Rich Program for Fast and Sustained Weight Program“ daktaras Joelis Fuhrmanas pabrėžia, kaip svarbu planuoti maistą iš anksto. Jis paaiškina, kad valgio planavimas iš anksto gali padėti užtikrinti tinkamą maistinių medžiagų ir kalorijų balansą, taip pat padėti sumažinti alkį ir potraukį. Be to, daktaras Fuhrmanas paaiškina, kad valgio planavimas iš anksto gali padėti pagerinti virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą, taip pat sutaupyti laiko ir pinigų. Jis taip pat pateikia patarimų ir strategijų, kaip planuoti valgį iš anksto, pavyzdžiui, sudaryti bakalėjos prekių sąrašą ir iš anksto paruošti maistą.