

CHẾ ĐỘ ĂN KIÊNG HOÀN HẢO KHÔNG HỀ TỒN TẠI

UPFIT E-Newsletter



**MUỐN BIẾT
THÊM VỀ
DINH DƯỠNG**

[CLICK HERE](#)

Keto. nhịn ăn gián đoạn. Paleo. Volumetrics. Nếu bạn quan tâm đến dinh dưỡng và đọc bài viết này, thì chắc chắn bạn đã đọc vô số các bài viết về “các chế độ ăn kiêng thần kỳ”. Tất cả các chế độ ăn kiêng này có xu hướng cho bạn thấy được kết quả nhanh chóng bằng cách hạn chế nhiều chất dinh dưỡng khác nhau, thường yêu cầu bạn loại bỏ hoàn toàn các chất dinh dưỡng cần thiết như tinh bột, chất béo và thậm chí cả vitamin. Sự kết hợp của những yếu tố này hầu như luôn làm cho những người thực hiện chế độ ăn đó phải bỏ cuộc giảm cân sau một thời gian ngắn. Các bạn nên nhớ :

Những chế độ ăn kiêng lỗi thời không có tác dụng lâu dài.

Điều duy nhất bạn có thể dựa vào để mang lại kết quả lâu dài là một chế độ ăn uống cân bằng, có kiểm soát, phù hợp với thể trạng của riêng bạn.

Vì nhu cầu dinh dưỡng của từng người khác nhau.

Trong bài viết này, UPFIT sẽ giải thích và đưa ra những lựa chọn lành mạnh và hiệu quả không những về lâu dài mà còn khiến bạn không chán ghét chế độ ăn của bản thân. Cụ thể, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn về những loại thực phẩm thiết yếu mà bạn nhất định phải ăn và ăn bao nhiêu dựa trên lối sống và mục tiêu của bản thân. Nhưng trước tiên, chúng tôi sẽ nói thật với bạn mọi thứ bạn cần biết về việc ăn uống để kiểm soát cân nặng.

Đó là quy tắc vàng về lượng calo, đã được khoa học chứng minh và tính hiệu quả gần như là tuyệt đối. Nếu áp dụng và làm theo quy tắc này, bạn có thể đạt được một cơ thể khỏe mạnh với tỉ lệ cơ thể chuẩn như bạn mong muốn.



Bạn đã sẵn sàng chưa?

Nếu lượng calo nạp vào nhiều hơn lượng calo tiêu thụ, bạn sẽ tăng cân. Nếu lượng calo bạn tiêu thụ nhiều hơn lượng calo bạn ăn, bạn sẽ giảm cân.

Nghe thật đơn giản đúng không? Để giúp bạn kiểm soát lượng calo tiêu thụ và lượng calo nạp vào, dưới đây là một số mẹo đơn giản về cách lập kế hoạch dựa trên cách xác định và phân chia ba loại dinh dưỡng chính (protein, carbohydrate và chất béo) và một số mẹo đơn giản bổ sung để giúp bạn lên lịch ăn uống.



CARB (TINH BỘT)

Đảm bảo rằng bạn đang nạp tinh bột từ những nguồn tốt nhất. Chả hạn gạo lứt, mì ống, bánh mì và khoai lang đều là những nguồn tinh bột tốt cho sức khỏe, ngoài ra các món ăn thông thường ở Việt Nam như cơm tấm, phở và bún đều là những lựa chọn có thể chấp nhận được ở mức độ vừa phải.

- **Để giảm cân:**

Một phần tinh bột có kích thước bằng lòng bàn tay cho bữa sáng và bữa trưa.

- **Để tăng cân:**

Một đến một phần rưỡi tinh bột cỡ lòng bàn tay cho bữa sáng và bữa trưa, một phần cỡ bằng lòng bàn tay cho bữa tối.

PROTEIN (ĐẠM)

Cơ thể cần một lượng đạm nhất định từ những nguồn thực phẩm như cá, thịt gà, thịt bò, trứng hoặc đậu phụ, trong mỗi bữa ăn. Thịt heo thì cũng không quá xấu, nhưng chúng tôi khuyên bạn nên hạn chế ăn nhiều nhất có thể. Nếu bạn là người ăn chay thì nguồn đạm sẽ đến từ các loại đậu, hạt, bơ đậu phộng và các loại hạt khác; chỉ cần kết hợp chúng với một loại tinh bột nguyên hạt để biến chúng thành một loại protein hoàn chỉnh.

- **Để giảm cân:**

Một phần protein cỡ một lòng bàn tay cho bữa sáng, bữa trưa và bữa tối

- **Để tăng cân:**

Một đến hai phần protein cỡ lòng bàn tay cho bữa sáng, bữa trưa và bữa tối



FAT (CHẤT BÉO)



Bạn cũng phải cẩn thận với chất béo, vì nhiều loại thực phẩm mà bạn muốn ăn sẽ chứa nhiều chất béo chuyển hóa nhân tạo, cụ thể là hầu như tất cả thực phẩm đã qua chế biến đều chứa chất béo chuyển hóa nhân tạo. Tuy nhiên, cơ thể bạn cần chất béo, vì vậy hãy đảm bảo rằng bạn đang nạp chất béo từ các nguồn protein, cũng như từ các nguồn chứa chất béo có lợi như quả hạch và hạt. Một mẹo khác là thay thế dầu ăn của bạn bằng dầu ô liu hoặc dầu hướng dương nếu bạn muốn có hương vị tương tự như dầu thực vật, để cung cấp cho bạn nguồn chất béo lành mạnh hơn nhiều.

- **Để giảm cân:**

Một phần chất béo cỡ ngón tay cái cho hai bữa ăn gộp lại

- **Để tăng cân:**

Một phần chất béo cỡ ngón tay cái với bữa sáng, bữa trưa và bữa tối.

MẸO NHỎ >

- Ăn ít nhất một nắm rau sống trong mỗi bữa ăn để đảm bảo cung cấp đủ vitamin và khoáng chất
- Uống ít nhất 2-3 lít nước mỗi ngày
- Loại bỏ càng nhiều thực phẩm đã qua chế biến khỏi chế độ ăn uống của bạn (Nhấp vào đây để xem danh sách các loại thực phẩm đã qua chế biến)
- Không nên ăn trong vòng 4 tiếng trước khi đi ngủ, vì điều này sẽ khiến cơ thể bạn tích trữ năng lượng.



UPFIT

Train hard - Live smart

CORPORATE
FITNESS

FITNESS
COACHING

LIFESTYLE
ENHANCEMENT

NUTRITION
EDUCATION



**CHÚNG TÔI HY VỌNG RẰNG ĐÂY
LÀ MỘT KHỞI ĐẦU TỐT CHO BẠN**

nhưng hãy nhớ rằng đây là những hướng dẫn chung và những lời khuyên này chỉ là kiến thức cơ bản. Để có một kế hoạch được cá nhân hóa phù hợp hơn với bạn, vui lòng nhấp vào link này để đặt lịch hẹn, lập một kế hoạch phù hợp với lối sống, sở thích và mục tiêu của bạn.

NHẤN VÀO ĐÂY