

DIETA SIRTFOOD de la A la Z

Plan de dieta + 23 de alimente esentiale in dieta cu sirtuine

Dieta SirtFood este super faimoasa si cred ca multe persoane s-au gandit sa o tina. Va ofer un scurt material informativ despre dieta cu sirtuine si sper sa va ajute sa va faceti o idee despre ea.

Sirtuinele sunt un tip de proteine care ne pot ajuta sa slabim. Alimentele bogate in sirtuine vor fi adaugate in alimentatia noastra obisnuita.

In plus, ca in orice dieta, este esential sa eliminam mancarea procesata, fast food, prajea, dulciuri, alcool si plusam cu miscare fizica moderata 😊



Slabirea reprezinta un proces care poate dura o perioada de timp mai lunga sau mai scurta, de la om la om. Fiecare organism reactioneaza diferit iar eu va reamintesc faptul ca dietele se tin doar alaturi de nutritionisti. Sunt singurii in masura sa ne recomande o anumita dieta, sa ne ajute sa tinem in frau patologii, boli, afectiuni si chiar sa le ducem pe cel mai bun drum spre vindecare sau ameliorare.

Dieta cu sirtuine este la moda si este super faimoasa. Ea se poate tine corect alaturi de un specialist in nutritie. Va prezint cateva aspecte informative despre dieta Sirtfood, ca sa va faceti o idee despre dieta.

Pentru detalii suplimentare, va invit sa achizitionati cartea celor care au realizat dieta, respectiv Aidan Goggins si Glen Matten.

Acest material are scop informativ, pentru persoanele care doresc sa isi faca o idee despre dieta Sirtfood. Dieta se tine in mod corect si sigur doar alaturi de nutritionist.

Dieta Sirtfood nu se poate tine doar cu alimentele bogate in sirtuine. Dieta se va tine in mod echilibrat si corect cu multe alte alimente si in

combinatii pe care medicul nutritionist vi le poate indica in functie de varsta, activitate fizica, patologii existente, istoric de boli samd. Astfel nu veti avea carente si nici nu veti face exces dintr-o anumita grupa alimentara.

Deci, nu va imaginati ca veti slabi doar cu ciocolata si patrunjel ☺ Sunt doua alimente bogate in sirtuine, corect. Insa ele trebuie incorporate corect in dieta, aceasta fiind opera unui nutritionist cu experienta.

De asemenea, va asigur ca cea mai buna dieta va ajuta sa slabiti treptat, gradual, nu brusc. Slabirea trebuie sa aiba loc in mod natural si cat mai bland posibil. Medicul nutritionist va poate asigura un grad corect de slabire.

Iata cele 23 de alimente bogate in sirtuine, alimente esentiale in dieta Sirtfood:

- leustean
- ciocolata neagra
- cacao
- vin rosu
- cafea
- kale
- nuci
- capere
- afine
- rucola
- hrisca
- telina
- ardei iute chili
- ceai verde
- usturoi
- ulei de masline extravirgin
- patrunjel
- curmale Medjool
- andive rosii
- ceapa rosie
- soia
- capsuni
- turmeric (curcuma)





Iata planul dietei Sirtfood, dieta cu sirtuine:

-> Etapa de slabire tine 7 zile:

Ziua 1 - Ziua 3: maxim 1000 de calorii pe zi | 3 sucuri verzi pe zi | o masa pe zi cu alimente bogate in sirtuine

Ziua 4 - Ziua 7: maxim 1500 de calorii pe zi | 2 sucuri verzi pe zi | 2 mese pe zi cu alimente bogate in sirtuine

-> Etapa de mentinere tine 14 zile:

Ziua 1 - Ziua 14: 3 mese bogate in sirtuine + 1 suc verde pe zi

In dieta Sirtfood, o regula importanta este ca ultima masa sa fie servita la ora 19:00. Deci fara mancare dupa aceasta ora 😊

Sucurile verzi de baza in dieta Sirtfood pot fi realizate din:

- rucola
- patrunjel, leustean
- kale
- ghimbir
- suc de lamaie
- andive
- mere
- telina, inclusiv frunze de telina

Nu uitati ca orice dieta se tine corect doar alaturi de un medic nutritionist si presupune rezultate graduale. Acest articol are scop informativ.

www.marianicutar.ro