

Avantajele si dezavantajele dietei Slim-Fast

By *george*

Created 02/04/2010 - 09:58

[Dieta Slim-Fast](#) [1] intra in categoria [diete pe baza de shake](#) [2]. Dieta Slim-Fast presupune inlocuirea a 2 mese si 1 gustare cu produse Slim-Fast. Nu trebuie sa numarati calorii, nici un aliment nu este interzis. Totusi, se pune accentul pe proteine slabe, fructe si legume.

Dieta Slim-Fast este o abordare in 4 pasi a pierderii in greutate. Se pune accentul pe marimea portiilor, alimentatia echilibrata, exercitii fizice regulate, si sprijin in urmareea dietei. Urmand aceasta dieta puteti pierde 10% din greutatea dumneavoastra in primele 6 luni, intr-un un ritm de 0.5-1kg pe saptamana.

Slim-Fast ofera spre vanzare bauturi shake dar si batoane, supe, paste, gustari si altele. Cei care urmeaza dieta sunt incurajati sa consume intre 1200 si 1500 calorii pe zi, sa faca exercitii fizice intre 30 si 60 de minute pe zi, si sa isi schimbe stilul de viata pentru a-si mentine greutatea sub control pe termen lung. Bauturile de tip shake vin in o gama variata de arome, contin intre 170 si 220 calorii si sunt imbogatite cu vitamine si minerale.

Avantajele dietei Slim-Fast

- Este un program de slabire flexibil care intalneste nevoile individuale ale celor care il urmeaza.
- Bauturile shake si batoanele Slim-Fast ofera o alimentatie echilibrata.
- Se ofera sprijin online. Aceasta include comunitati online, sfaturi online si accesul online la informatie oferita de dieteticieni.
- Se ofera numeroase sfaturi despre cum sa faceti schimbari ale stilului de viata, informatii despre exercitii fizice, informatii despre mese si gustari sanatoase, si informatii despre mentinerea sub control a greutatii.
- Nu va puneti sanatatea in pericol daca pierdeti 10% din greutate in primele 6 luni.

Dezavantajele dietei Slim-Fast

- Unii pot considera monoton faptul ca mananca bauturi shake Slim-Fast in fiecare zi.
- Unii dintre cei care au urmat dieta spun ca tot se simteau flamanzi, desi urmau planul de alimentatie intocmai.
- Puteti reveni la obiceiurile alimentare nesanoase dupa ce incetati sa urmati dieta, dupa ce incetati sa mai consumati produsele Slim-Fast.

Este dieta Slim-Fast pentru mine?

Luati in considerare urmatoorii factori daca va ganditi sa urmati dieta Slim-Fast:

Durata - nedeterminata.

Restaurante - da, aveti voie sa mancati la restaurant. O masa pe zi nu este constituita din produse Slim Fast. Puteti lua aceasta masa la restaurant.

Alcool - da, aveti voie sa consumati alcool.

Cafeina - da, aveti voie sa consumati cafeina.

Mancaruri speciale - da, va trebui sa consumati mancaruri speciale.

Efectul asupra familiei - puteti consuma produse Slim-Fast la mic dejun si pranz si sa luati apoi cina in familie.

Exemplu de meniu al dietei Slim-Fast

Avantajele si dezavantajele dietei Slim-Fast

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

Pe parcursul unei zile, va puteti astepta sa consumati urmatoarele:

Mic dejun

Shake Slim-Fast

Pranz

Shake Slim-Fast

Jumatate de sandwich de curcan (200 calorii) sau salata de spanac cu lamaie

Cina

Asparagus la gratar sau inabusit, vinete sau dovlecel

Peste copt, pui fara piele sau carne macra de vita

Salata cu dressing

O portie mica de cartofi, paste, orez sau porumb

Fructe

Gustare

Mar, sau jumatate de ceasca de struguri, jumatate de banana sau o salata mica de fructe

O punga mica de popcorn

Un baton Slim-Fast

Source URL: <http://www.i-medic.ro/diete/avantajele-si-dezavantajele-dietei-slim-fast>

Links:

[1] <http://www.i-medic.ro/diete/dieta-slim-fast>

[2] <http://www.i-medic.ro/diete/dieta-pe-baza-de-shake>