



Pofta de Dulce:

Cum să o înțelegi și să o gestionezi eficient





Pofta de Dulce: Cum să o înțelegi și să o gestionezi efficient

+

Alternative sănătoase

Răsfață-te inteligent și trăiește sănătos

Ionela, Nutriționist-Dietetician Autorizat



CUPRINSUL

CUVÂNT ÎNAINTE.....	5
CE ESTE POFTA DE DULCE?	6
CARE ESTE CANTITATEA RECOMANDATĂ DE ZAHĂR PENTRU CONSUM ZILNIC?	7
DE CE APARE POFTA DE DULCE?	8
FACTORII FIZICI:.....	8
FACTORII EMOȚIONALI:.....	9
FACTORII DE MEDIU:	10
DEPENDENȚA DE ZAHĂR ESTE REALĂ?.....	12
TOLERANȚA LA ZAHĂR ESTE REALĂ? OAMENII POT DEZVOLTA TOLERANȚĂ LA ZAHĂR?.....	13
ÎN CE MOMENT AL ZILEI APARE POFTA DE DULCE?	14
CARE SUNT CONSECINȚELE UNUI APORT CRESCUT DE ALIMENTE DULCI?	15
CUM POȚI GESTIONA CÂT MAI BINE POFTĂ DE DULCE?	16
CINCI IDEI DE DULCE SANATOS	17
1. Clătite americane cu banane și fulgi de ovăz	17
2. Budincă de chia cu fructe:	18
3. Smoothie cu fructe și iaurt:	19
4. Biscuiți cu ovăz și banane:.....	20
5. Budincă de ciocolată:.....	21
JURNALUL DE GESTIONARE A POFTELOR DE DULCE.....	22

CUVÂNT ÎNAINTE

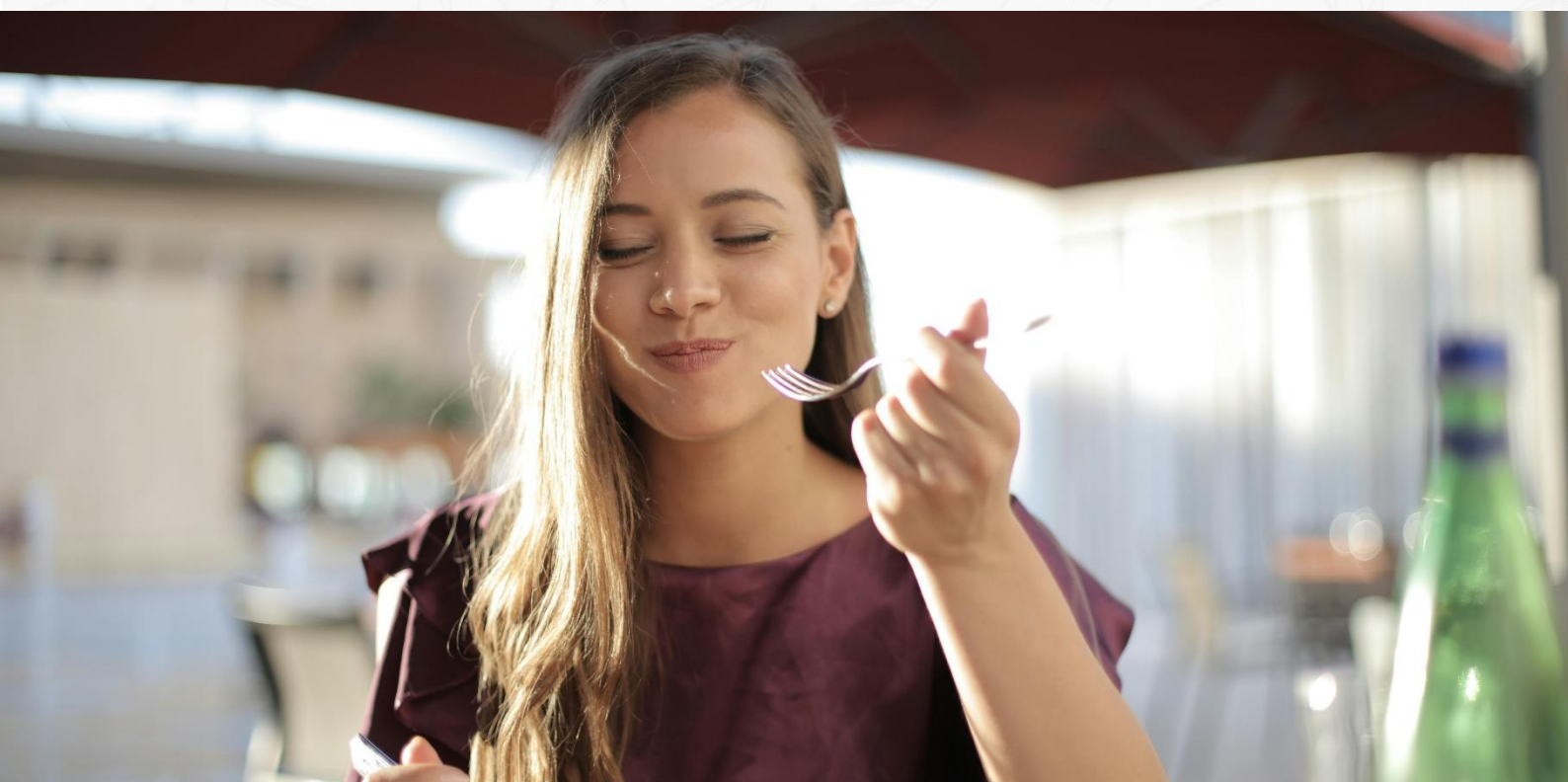
Sunt Ionela, nutriționist-dietetician, cu experiență profesională formată în Marea Britanie și în România. Sunt membru al Colegiilor Dieteticienilor din România și UK și mă dedic dezvoltării profesionale continue.

Am luat decizia să scriu acest E-book pentru că, pofta de dulce este o problemă comună pentru mulți oameni, iar consumul excesiv de zahăr poate avea efecte negative asupra sănătății, cum ar fi creșterea în greutate, creșterea riscului de diabet și boli de inimă, și afectarea sănătății dentare.

Mai mult decât atât, este esențial să înțelegem cauza poftelor de dulce pentru a putea gestiona această problemă într-un mod sănătos și eficient.

În acest ebook, veți găsi informații despre cauzele poftelor de dulce, strategii eficiente pentru a le gestiona, și rețete de dulciuri sănătoase pe care le puteți încerca acasă. Sper că veți găsi aceste informații utile și că vă vor ajuta să vă mențineți sănătatea și să vă bucurați de o viață mai echilibrată și mai fericită.

În cazul în care doriți să discutăm o anumită problemă nutrițională, vă invit să accesați www.happynutrition.ro și să programați o discuție nutrițională gratuită.



CE ESTE POFTA DE DULCE?

Pofta de dulce este o dorință puternică de a consuma alimente dulci sau bogate în zahăr. Această dorință poate fi cauzată de mai mulți factori, inclusiv dezechilibre hormonale, stres, oboseală, lipsa somnului, fluctuațiile nivelului de zahăr din sânge și obiceiurile alimentare. Pofta de dulce poate fi o problemă pentru unele persoane, deoarece poate duce la consumul excesiv de zahăr și la creșterea în greutate. Este important să înțelegem că pofta de dulce este normală și că este o parte naturală a vieții, dar este important să încercăm să o gestionăm în mod sănătos și echilibrat.





CARE ESTE CANTITATEA RECOMANDATĂ DE ZAHĂR PENTRU CONSUM ZILNIC?

Cantitatea sănătoasă de zahăr pentru consum zilnic poate varia în funcție de mai mulți factori, inclusiv vârsta, sexul, nivelul de activitate fizică și starea de sănătate generală. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă ca adulții să limiteze consumul de zahăr la mai puțin de 10% din totalul kaloriilor zilnice, iar ideal ar fi să se reducă la 5% pentru beneficii suplimentare pentru sănătatea orală și generală. Aceasta înseamnă că pentru o dietă de 2000 de calorii pe zi, limita superioară ar fi de aproximativ 50 de grame de zahăr pe zi, iar limita inferioară ar fi de aproximativ 25 de grame de zahăr pe zi. Recomandat este ca, bărbații nu trebuie să consume mai mult de 9 lingurițe (36 de grame sau 150 de calorii) de zahăr adăugat pe zi. Pentru femei, numărul este mai mic: 6 lingurițe (25 de grame sau 100 de calorii) pe zi.

Este important să rețineți că aceste recomandări se referă la zahărul adăugat, adică zahărul care este adăugat la alimente și băuturi în timpul procesării sau preparării. Zahărul natural prezent în fructe, legume și produse lactate nu este inclus în aceste recomandări, deoarece aceste alimente conțin și alte nutrienți benefici pentru sănătate.

Este important să citiți etichetele alimentelor și să fiți conștienți de cantitatea de zahăr adăugat din dieta dumneavoastră. Încercați să alegeți alimente cu conținut scăzut de zahăr și să evitați alimentele și băuturile care conțin zahăr adăugat în exces. De asemenea, încercați să vă bazați dieta pe alimente întregi, sănătoase și să evitați alimentele procesate și băuturile îndulcite.

DE CE APARE POFTA DE DULCE?

Pofta de dulce poate fi cauzată de mai mulți factori, inclusiv dezechilibre hormonale, stres, oboseală, lipsa somnului, fluctuațiile nivelului de zahăr din sânge și obiceiurile alimentare. Pofta de dulce este influențată de factori fizici, emoționali și de mediu.

Iată câteva dintre cauzele comune ale poftelor de dulce:



FACTORII FIZICI:

- **Glicemia (zahărul din sânge):** are fluctuații mari pe perioada unei zile: ceea ce înseamnă ca la o scădere bruscă de glicemie simți nevoia de a mânca ceva dulce: acest lucru de datorează faptului ca nu te alimentezi corect: nu mănânci la ore regulate, nu respecti porția de alimente, mănânci carbohidrați cu absorbție rapidă (fără fibre) : cartoful, pâinea albă, pastele albe, orezul alb, covrigii, produsele de patiserie etc.

- **Fluctuații hormonale:**
 - a) Valabil la bărbați și femei: un dezechilibru al hormonilor care reglează apetitul (insulina, leptina, ghrelina).
 - b) Doar pentru femei: fluctuațiile hormonale din timpul ciclului (sindromul premenstrual și înainte de ovulație), în timpul sarcinii sau în timpul premenopauzei-menopauzei.

- **Sinteza de serotonină/ endorfine:** cauzează starea de bine atunci când mâncăm ceva dulce: practic ne simțim mai bine atunci când mâncăm o ciocolata, chiar dacă starea de bine este de scurtă durată.

- **Comportamentul alimentar** învățat de la vârsta copilăriei, când părinții consumau alimente dulci sau copilul primea ceva dulce.

➤ **Microbiomul intestinal:** Microbiomul intestinal, adică comunitatea de bacterii și alte microorganisme care trăiesc în intestinul nostru, poate influența pofta de dulce în mai multe moduri:

- a) **Producția de neurotransmițători:** Microbiomul intestinal poate influența producția de neurotransmițători, cum ar fi serotonina și dopamina, care reglează starea de spirit și senzația de plăcere. Anumite bacterii din microbiom pot produce neurotransmițători care pot influența pofta de dulce.
- b) **Metabolismul zahărului:** Microbiomul intestinal poate influența metabolismul zahărului, ceea ce poate afecta nivelurile de zahăr din sânge și pofta de dulce.
- c) **Inflamația și rezistența la insulină:** Microbiomul intestinal poate influența inflamația și rezistența la insulină, ceea ce poate afecta nivelurile de zahăr din sânge și pofta de dulce.

FACTORII EMOȚIONALI:

➤ **Stresul:** Stresul poate crește nivelul de cortizol (hormonul stresului) din organism, ceea ce poate duce la pofta de dulce.

➤ **Emoțiile negative:** sentimentul de singurătate, nervozitate, iritabilitate, și chiar sentimentul de plictiseală: generează pofta de dulce.

➤ **Anxietatea:** Anxietatea poate duce la pofta de dulce, deoarece poate crește nivelul de cortizol din organism și poate afecta nivelurile de neurotransmițători, cum ar fi serotonina și dopamina.

➤ **Depresia:** Depresia poate duce la pofta de dulce, deoarece poate afecta nivelurile de neurotransmițători, cum ar fi serotonina și dopamina, care reglează starea de spirit și senzația de plăcere.

➤ **Lipsa somnului sau un somn deficitar:** determină preferințe pentru alimente dulci.

****somn deficitar înseamnă atunci când nu dormi suficiente ore (în medie avem nevoie de 7-8 ore de somn) SAU nu dormi calitativ.*

➤ **Recompense:** unele persoane mănâncă dulce după obținerea unui succes. De exemplu am întâlnit pacienți care spuneau "am măncat o prăjitură pentru ca am slăbit X kg într-o săptămâna ". Este foarte important să NU ne oferim recompense alimentare pentru că am atins un obiectiv, oferiti-vă recompense de: ședințe la masaj, plimbări în aer liber, ședințe de dezvoltare personală, o carte care vă place etc.

➤ **Deficit de minerale:** pofta de dulce poate să indice un deficit de magneziu, crom și zinc. Aceste minerale sunt esențiale pentru funcționarea normală a corpului și sunt implicate în reglarea nivelului de zahăr din sânge și în metabolismul carbohidraților. Un deficit de aceste minerale poate duce la o poftă crescută de dulciuri și carbohidrați, deoarece organismul încearcă să compenseze prin creșterea aportului de zahăr pentru a compensa lipsa de minerale.

FACTORII DE MEDIU:

➤ **Obiceiurile alimentare:** În multe culturi, dulciurile sunt parte integrantă a obiceiurilor alimentare și a tradițiilor, cum ar fi sărbătorile și evenimentele speciale. Acest lucru poate face ca oamenii să asocieze dulciurile cu momente de bucurie și să le consume mai des.

➤ **Publicitatea și marketingul:** Industria alimentară și de marketing folosește adesea tehnici puternice pentru a promova produsele dulci, ceea ce poate face ca oamenii să fie mai susceptibili să cumpere și să consume dulciuri.

➤ **Presiunea socială:** În multe culturi, există o presiune socială pentru a se conforma anumitor standarde de frumusețe și de comportament, care pot include consumul de dulciuri. Acest lucru poate face ca oamenii să se simtă obligați să consume dulciuri pentru a se potrivi în societate. De exemplu mergeți în vizită la o rudă și vă este rușine să refuzați alimentele cu care sunteți serviți.

➤ **Disponibilitatea și accesibilitatea:** În multe culturi, dulciurile sunt ușor accesibile și sunt disponibile în multe locuri, cum ar fi magazinele alimentare, restaurantele și automatele de vânzare. Acest lucru poate face ca oamenii să consume dulciuri mai des decât ar dori.

➤ **Mediul social si cultural:** dacă lucrați în corporație colegii aduc bomboane la birou, sau aveți diferiți clienți care vă aduc prăjituri sau torturi etc. SAU aspectul cultural: cum este în cultura italiană când se preferă desertul după o masa principală. Aici includem și pasiunea unui membru din familie pentru a găti prăjituri SAU obiceiuri din familie, atunci când familia a asociat întâlnirile/ evenimentele/ întâlnirile la cafea cu consumul de dulce.

Este important să înțelegem că pofta de dulce este normală și că este o parte naturală a vieții, dar este important să încercăm să o gestionăm în mod sănătos și echilibrat. Dacă aveți dificultăți în a controla pofta de dulce, este important să discutați cu medicul dumneavoastră pentru a identifica cauza și pentru a găsi modalități de a gestiona această poftă în mod sănătos.



DEPENDENȚA DE ZAHĂR ESTE REALĂ?

Da, există o dependență reală de zahăr, care poate fi similară cu dependența de droguri sau alcool. Consumul excesiv de zahăr poate duce la schimbări în creier și în corp care pot duce la dependență și la dorința de a consuma mai mult zahăr.

Când consumăm zahăr, creierul nostru eliberează substanțe chimice numite endorfine, care ne fac să ne simțim bine (chiar dacă plăcerea este de scurtă durată). Acest lucru poate duce la o dependență psihologică de zahăr, în care oamenii încep să se simtă bine doar atunci când consumă zahăr.

De asemenea, consumul excesiv de zahăr poate duce la o dependență fizică de zahăr, în care corpul nostru devine dependent de zahăr pentru a funcționa corect. Atunci când nu consumăm zahăr, corpul nostru poate experimenta simptome de sevraj, cum ar fi dureri de cap, oboseală și iritabilitate.

Este important să subliniez că dependența de zahăr poate avea efecte negative asupra sănătății noastre, cum ar fi creșterea riscului de obezitate, diabet și boli de inimă. De aceea, este important să consumăm zahăr în mod moderat și să ne concentrăm pe o dietă echilibrată și sănătoasă.



TOLERANȚA LA ZAHĂR ESTE REALĂ? OAMENII POT DEZVOLTA TOLERANȚĂ LA ZAHĂR?

Da, oamenii pot dezvolta toleranță la zahăr, asemenea altor substanțe. Toleranța la zahăr se referă la faptul că, pe măsură ce consumăm zahăr în mod regulat, corpul nostru devine mai puțin sensibil la efectele sale. Acest lucru poate duce la nevoia de a consuma cantități mai mari de zahăr pentru a obține aceeași reacție sau satisfacție.

Toleranța la zahăr poate fi unul dintre factorii care contribuie la dependența de zahăr. Pe măsură ce dezvoltăm toleranță la zahăr, putem începe să consumăm cantități mai mari de zahăr pentru a obține aceeași satisfacție și recompensă. Acest lucru poate duce la un cerc vicios în care consumăm din ce în ce mai mult zahăr pentru a obține aceeași reacție, ceea ce poate duce la dependență și la efecte negative asupra sănătății noastre.

Este important să subliniem că toleranța la zahăr poate fi reversibilă. Prin reducerea consumului de zahăr și prin adoptarea unui stil de viață sănătos, putem reduce toleranța la zahăr și putem începe să ne simțim mai bine și să avem mai puțină nevoie de zahăr pentru a ne simți bine.



ÎN CE MOMENT AL ZILEI APARE POFTA DE DULCE?

Pofta de dulce poate apărea în orice moment al zilei, dar există anumite momente în care aceasta este mai frecventă sau mai intensă pentru anumite persoane. Iată câteva exemple:

- 1. **După mese:** După ce măncați, nivelul de zahăr din sânge poate scădea, ceea ce poate duce la o poftă de dulce. Acest lucru este mai evident după mesele care conțin carbohidrați rafinați sau zahăr adăugat, care pot determina o creștere rapidă a nivelului de zahăr din sânge, urmată de o scădere bruscă.
- 2. **După-amiaza:** Mulți oameni au o poftă de dulce în timpul după-amiezii, în special în jurul orei 3-4 PM. Acest lucru poate fi legat de scăderea nivelului de energie și de concentrare care apare în această perioadă a zilei.
- 3. **Seara:** Pentru unii oameni, pofta de dulce poate fi mai intensă seara, în special după cină. Acest lucru poate fi legat de obiceiurile alimentare și de stresul din timpul zilei, care pot determina o dorință de a se răsfăța cu ceva dulce înainte de culcare.

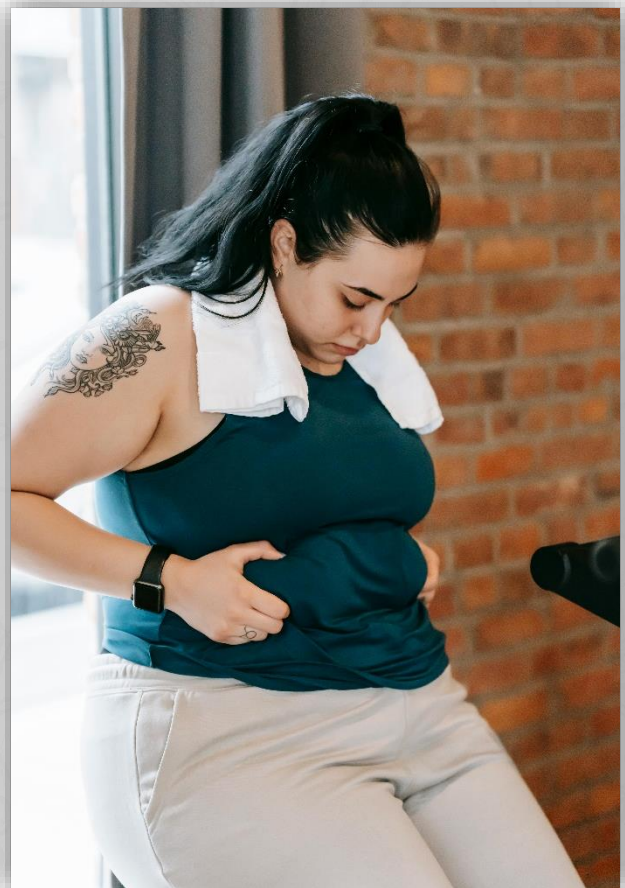


Menționez că pofta de dulce poate fi influențată de o varietate de factori, cum ar fi obiceiurile alimentare, nivelul de stres, nivelul de energie și de concentrare, și poate varia de la o persoană la alta.

CARE SUNT CONSECINȚELE UNUI APORT CRESCUT DE ALIMENTE DULCI?

Un aport mare de dulce poate avea o serie de consecințe negative asupra sănătății, inclusiv:

- 1. **Creșterea riscului de obezitate:** Consumul excesiv de dulciuri poate duce la creșterea în greutate și la obezitate, deoarece aceste alimente sunt bogate în calorii și pot contribui la creșterea nivelului de zahăr din sânge și la acumularea de grăsime în organism.
- 2. **Creșterea riscului de diabet:** Consumul excesiv de dulciuri poate crește riscul de diabet de tip 2, deoarece poate duce la rezistența la insulină și la creșterea nivelului de zahăr din sânge.
- 3. **Creșterea riscului de boli de inimă:** Consumul excesiv de dulciuri poate crește riscul de boli de inimă, deoarece poate duce la creșterea nivelului de colesterol și la acumularea de grăsime în artere.
- 4. **Creșterea riscului de carii dentare:** Consumul excesiv de dulciuri poate duce la creșterea riscului de carii dentare, deoarece zahărul poate hrăni bacteriile care cauzează cariile dentare.
- 5. **Creșterea riscului de boli cronice:** Consumul excesiv de dulciuri poate crește riscul de boli cronice, cum ar fi cancerul și bolile de inimă, deoarece poate duce la inflamație și la alte efecte negative asupra sănătății.



Este important să menționăm că consumul moderat de dulciuri poate face parte dintr-o dietă echilibrată, dar consumul excesiv poate avea consecințe negative asupra sănătății.

CUM POȚI GESTIONA CÂT MAI BINE POFTĂ DE DULCE?

Există mai multe soluții pentru a combate pofta de dulce, inclusiv:

- 1. **Consumul de alimente bogate în proteine și fibre:** Alimentele bogate în proteine și fibre pot ajuta la menținerea nivelului de zahăr din sânge stabil și la reducerea poftelor de dulce. Exemple de astfel de alimente includ carne slabă, pește, ouă, legume, fructe și nuci.
- 2. **Consumul de alimente bogate în grăsimi sănătoase:** Grăsimile sănătoase, cum ar fi cele din avocado, nuci și semințe, pot ajuta la menținerea nivelului de zahăr din sânge stabil și la reducerea poftelor de dulce.
- 3. **Consumul de alimente bogate în magneziu:** Magneziul este un mineral esențial pentru reglarea nivelului de zahăr din sânge și poate ajuta la reducerea poftelor de dulce. Alimentele bogate în magneziu includ spanacul, semințele de dovleac, nucile și fasolea.
- 4. **Consumul de alimente bogate în crom:** Cromul este un alt mineral esențial pentru reglarea nivelului de zahăr din sânge și poate ajuta la reducerea poftelor de dulce. Alimentele bogate în crom includ broccoli, cartofii dulci, fasolea și nucile.
- 5. **Consumul de apă:** Uneori, pofta de dulce poate fi cauzată de deshidratare. Consumul de apă poate ajuta la hidratarea corpului și la reducerea poftelor de dulce.
- 6. **Consumul de alimente bogate în antioxidanți:** Antioxidanții pot ajuta la reducerea inflamației și la reglarea nivelului de zahăr din sânge, ceea ce poate reduce pofta de dulce. Alimentele bogate în antioxidanți includ fructele de pădure, ciocolata neagră și ceaiul verde.
- 7. Gestionarea bună a stresului,
- 8. Dormiți calitativ și suficiente ore.
- 9. Luați probiotice.
- 10. Faceți activitate fizică regulată.
- 11. Când ai poftă de alimente dulci consumă: fructe deshidratate, ciocolată neagră, fructe dulci, faceți o prăjitură de casă în care reduceți la jumate cantitatea de zahăr din rețetă.

CINCI IDEI DE DULCE SĂNĂTOS

1. Clătite americane cu banane și fulgi de ovăz

Ingrediente:

- ◆ 1 banană coaptă
- ◆ 1 ou
- ◆ 1/4 cană de lapte de migdale sau de cocos
- ◆ 1/2 cană de fulgi de ovăz
- ◆ 1/2 linguriță de praf de copt
- ◆ 1/2 linguriță de extract de vanilie
- ◆ 1/2 linguriță de scorțișoară
- ◆ Un praf de sare

Instrucțiuni:

1. Într-un blender, amestecați bananele, oul, laptele de migdale sau de cocos, fulgii de ovăz, praful de copt, extractul de vanilie, scorțișoara și sarea până când obțineți un amestec omogen.
2. Încălziți o tigaie antiaderentă la foc mediu și ungeți-o cu puțin ulei de cocos sau unt.
3. Turnați aproximativ 1/4 cană din amestecul de clătite în tigaie și coaceți până când apar bule pe suprafața clătitei și marginile încep să se întărească, aproximativ 2-3 minute.
4. Folosind o spatulă, întoarceți clătita și coaceți-o pe cealaltă parte timp de încă 1-2 minute sau până când este complet coaptă.
5. Repetați procesul cu restul de amestec de clătite.
6. Serviți clătitele cu fructe proaspete, iaurt grecesc și un strop de miere sau sirop de arțar, dacă doriți.!



Aceste clătite sunt delicioase și sănătoase și pot fi personalizate după preferințele dumneavoastră. Dacă doriți să fie mai puțin dulci, puteți reduce cantitatea de banane sau puteți să nu adăugați miere sau sirop de arțar la servire.

2. Budincă de chia cu fructe:

Ingrediente:

- ◆ 1/4 cană de semințe de chia
- ◆ 1 cană de lapte de migdale sau de cocos
- ◆ 1/2 linguriță de extract de vanilie
- ◆ 1/2 linguriță de scorțișoară
- ◆ 1/2 linguriță de miere sau sirop de arțar
- ◆ Fructe proaspete sau congelate pentru servire

Mod de preparare:

1. Într-un bol, amestecați semințele de chia, laptele de migdale sau de cocos, extractul de vanilie, scorțișoara și mierea sau siropul de arțar.
2. Lăsați amestecul să se "odihnească" timp de cel puțin 30 de minute sau peste noapte, amestecând din când în când pentru a evita formarea de cocloașe.
3. Serviți budinca de chia cu fructe proaspete sau congelate deasupra.



3. Smoothie cu fructe și iaurt:

Ingrediente:

- ◆ 1 cană de fructe proaspete sau congelate (cum ar fi căpșuni, afine, mango sau banane)
- ◆ 1/2 cană de iaurt grecesc
- ◆ 1/2 cană de lapte de migdale sau de cocos
- ◆ 1/2 linguriță de miere sau sirop de arțar (opțional)
- ◆ Cuburi de gheață (opțional)

Mod de preparare:

1. Într-un blender, amestecați fructele, iaurtul, laptele și mierea sau siropul de arțar (dacă folosiți).
2. Adăugați cuburile de gheață, dacă doriți, și amestecați până când obțineți un smoothie cremos.
3. Serviți smoothie-ul imediat.

Acestea sunt doar câteva exemple de rețete de dulciuri sănătoase, dar există multe alte opțiuni disponibile. Încercați să fiți creativi și să experimentați cu diferite ingrediente pentru a găsi combinația perfectă pentru dumneavoastră.



4. Biscuiți cu ovăz și banane:

Ingrediente:

- ◆ 2 banane coapte
- ◆ 1 cană de ovăz
- ◆ 1/4 cană de unt de arahide
- ◆ 1/4 cană de stafide
- ◆ 1/4 cană de fulgi de cocos
- ◆ 1/2 linguriță de extract de vanilie
- ◆ 1/2 linguriță de scorțișoară
- ◆ 1/4 linguriță de sare
- ◆ 1/4 cană de fulgi de cocos

Mod de preparare:

1. Preîncălziți cuptorul la 180°C și pregătiți o tavă de copt cu hârtie de copt.
2. Într-un bol mare, zdrobiți bananele cu o furculiță.
3. Adăugați ovăzul, untul de arahide, stafidele, fulgii de cocos, extractul de vanilie, scorțișoara și sarea și amestecați bine.
4. Formați biscuiți din amestecul de ovăz și așezați-i pe tava de copt pregătită.
5. Coaceți timp de 15-20 de minute sau până când biscuiții sunt aurii.
6. Lăsați-i să se răcească înainte de a-i servi.



5. Budincă de ciocolată:

Ingrediente:

- ◆ 1/4 cană de semințe de chia
- ◆ 1 cană de lapte de migdale sau de cocos
- ◆ 2 linguri de pudră de cacao
- ◆ 1/2 linguriță de extract de vanilie
- ◆ 1/2 linguriță de scorțișoară
- ◆ 1/2 linguriță de miere sau sirop de arțar (opțional)
- ◆ Fructe proaspete sau congelate pentru servire

Instrucțiuni:

1. Într-un bol, amestecați semințele de chia, laptele de migdale sau de cocos, pudra de cacao, extractul de vanilie, scorțișoara și mierea sau siropul de arțar (dacă folosiți).
2. Lăsați amestecul să se odihnească timp de cel puțin 30 de minute sau peste noapte, amestecând din când în când pentru a evita formarea de cocloașe.
3. Serviți budinca de ciocolată cu fructe proaspete sau congelate deasupra.

Această budincă de ciocolată este delicioasă și sănătoasă și poate fi personalizată după preferințele dumneavoastră. Dacă doriți să fie mai puțin dulce, puteți reduce cantitatea de miere sau sirop de arțar sau puteți să nu adăugați deloc. De asemenea, puteți adăuga alte ingrediente, cum ar fi nuci sau semințe, pentru un plus de textură și nutrienți.



JURNALUL DE GESTIONARE A POFTELOR DE DULCE

Utilizați aceste pagini pentru a vă nota rețetele preferate sau pentru a vă scrie gândurile și observațiile voastre despre cum să gestionați pofta de dulce într-un mod sănătos și echilibrat.

Ziua 1

1. Ai mâncat dulce? Dacă da, care a fost motivul pentru care ai mâncat dulce?
2. Ce strategii poți aplica ca să NU mai mănânci dulce?
3. Ce alternative sănătoase poți găsi?

Acum că ai înțeles ce este pofta de dulce, de unde vine și cum o poți gestiona, ai grijă de sănătatea ta și fii foarte atent/ă la nevoile corpului tău.

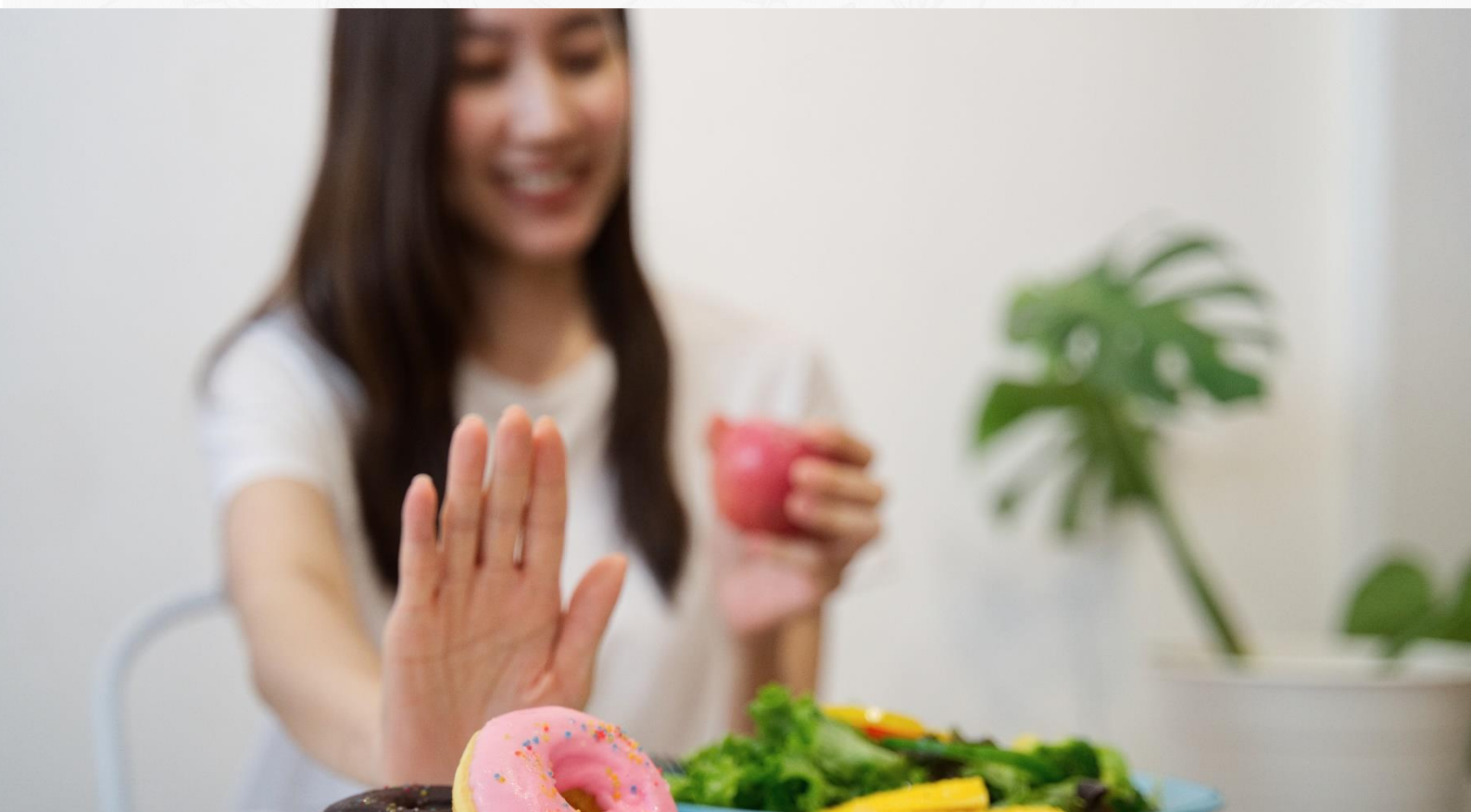
Rasfăță-te inteligent și trăiește sănătos.

FOLLOW ME: Site: www.happynutrition.ro

Facebook: [Ionela Nutriționist Dietetician](#)

TikTok: [Ionela Nutriționist](#)

Instagram: [ionela_happy_nutrition](#)





Pofta de Dulce: Cum să o înțelegi și să o gestionezi eficient