

# I SEGRETI PER UN PERCORSO DIMAGRANTE PIU' FACILE

L'alimentazione che normalmente viene seguita oggi è di solito troppo ricca e senza un equilibrio fra le varie categorie di alimenti.

Questo è frutto del benessere:

sulle nostre tavole abbondano carni, grassi, zuccheri, formaggi mentre sono spesso dimenticati altri alimenti, per esempio quelli ricchi di fibre. Anche frutta e verdura vengono consumati in quantità spesso limitata.

Vediamo quali possono essere le linee guida da seguire per un'alimentazione il più possibile equilibrata, sia durante una dieta dimagrante, che durante la fase di mantenimento.

**VI SONO DEI PICCOLI TRUCCHI CHE POSSONO RENDERE LA DIETA DIMAGRANTE PIU' LEGGERA ED EFFICACE OTTO REGOLE D'ORO DA SEGUIRE PER LA VOSTRA DIETA**

**1-** Non dimenticare, per quanto possibile, il consiglio di mangiare con calma, senza stress e non immediatamente prima o dopo aver compiuto sforzi fisici.

**2-** Evita di consumare a cena proteine animali ad eccezione dei latticini e dei pesci magri. Si dovrebbe evitare anche di mangiare formaggi ricchi di tiramina, come il gruviera, perché potrebbero alterare le fasi del sonno. Alla sera il pasto deve essere limitato al minimo indispensabile perché di notte lo stomaco e l'apparato digerente "si riposano". La notte l'energia dell'organismo è deputata alle reazioni chimiche del cervello e non alla digestione. In caso di un pasto pesante alla sera, il risveglio sarà caratterizzato da lingua pastosa, aspetto stanco e la giornata inizierà così in maniera catastrofica.

**3-** Non dimenticare mai di bere in abbondanza e soprattutto durante un programma di dieta bevi almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno lontano dai pasti per evitare di diluire i succhi

gastrici. L'assunzione di liquidi permette di rinnovare completamente l'acqua cellulare facilitando così gli scambi e l'eliminazione delle tossine.

**4-** Segui una dieta più bilanciata possibile evitando gli eccessi e ricordando di assumere sempre la giusta quantità di fibre, vitamine e minerali. Gli alimenti ricchi di fibre sono cereali, fagioli, patate, grano, frutta e verdura. Se non è nelle tue abitudini consumare questo tipo di alimenti in quantità adeguata, puoi assumere le fibre tramite integrazioni della dieta con piante ad effetto-fibra (alga bruna, glucomannano , ispaghul). Per quanto riguarda le vitamine e i minerali se non hai l'abitudine di consumare frutta e verdura in abbondanza e con regolarità puoi integrare la dieta con integratori multivitaminici.

**5-** Evita le “cose dolci”: tutti i dolci o le bibite zuccherate, ricchi quindi di zuccheri semplici a rapida assimilazione ,contengono molte calorie (No alle calorie rosse).

**6-** Aumenta l'efficacia della dieta con esercizio fisico: vai in palestra o riprendi a praticare sport (anche solo fare le scale invece di prendere l'ascensore o parcheggiare la macchina un po' più lontano).

**7-** Comincia il programma di dieta durante il week-end per rendere lo sforzo iniziale più facile: nel week-end gli ostacoli della vita di routine della settimana ti assillano meno.

**8-** Integra la tua dieta con sostanze naturali (piante medicinali) specifiche per questo problema e vitamine che troverai in tutte le farmacie: ciò renderà più completo e più facile il tuo programma dietetico.