

Arriva la primavera: è ora di dieta

Pubblicato: Mercoledì 27 Febbraio 2019



La primavera è dietro l'angolo ed è arrivato il momento di **buttare già quei chiletti di troppo**, che l'inverno spesso ci aiuta ad accumulare. Nei mesi passati infatti il freddo ci ha invitato ad uscire meno di casa e ad evitare lo sport; allo stesso tempo molti di noi hanno mangiato più del dovuto, del resto le feste invernali con i tanti inviti a casa dei parenti hanno questo rovescio della medaglia. Ora il sole splende, il clima nelle prossime settimane diverrà più mite e il momento è perfetto per **cominciare con le buone abitudini**.

Perdere peso senza fare sacrifici

Chi ha dei chili di troppo spesso li ha **accumulati in vari mesi**, a volte anche nel corso degli anni. Nella maggior parte dei casi quindi non si tratta di eccedere con il cibo in modo "importante" o di evitare al massimo l'attività fisica. Stiamo invece parlando di uno sviluppo che si verifica lentamente nel tempo; un giorno si mangia qualcosa di troppo, un altro giorno si dormicchia davanti alla tv, un altro ancora si decide che quella torta della pasticceria è davvero troppo bella per lasciarla dove sta. Quindi non si ingrassa dall'oggi al domani, è altrettanto vero che neppure si dimagrisce in questo modo. Per rendere il ventre piatto, le gambe toniche e perdere quei chiletti di troppo conviene pensare che ci vorrà del tempo. Più sono i chili è maggiore dovrà essere il tempo in cui impegnarsi per perderli, **facendo almeno qualche sacrificio**. Possiamo però pensare di perdere i chili in eccesso attraverso un completo cambiamento di alcune delle pessime abitudini che abbiamo assunto nel corso degli anni, limitando al massimo i sacrifici da compiere.

Evitare alcuni cibi, imparare a consumarne più di altri

Per molte persone stare a dieta è **una vera tortura**, soprattutto nel caso in cui si decida di seguire un regime alimentare drastico, che tagli in maniera importante le calorie da assumere ogni giorno, o che ci porta ad eliminare quasi completamente alcuni alimenti. Se amiamo il salame e la pasta, o diventiamo pazzi per i dolci, evitiamo di eliminare completamente questi alimenti dalla nostra dieta, piuttosto impariamo ad assumerli con giudizio. Quindi, si alla pasta, magari però **una sola volta al giorno**, per gli altri pasti importanti della giornata limitiamo l'introito di carboidrati. Se amiamo i salumi, prediligiamo quelli meno grassi, come ad esempio la bresaola, oppure consumiamone delle porzioni più piccole del solito. Dovremo quindi tagliare le calorie, limitando l'utilizzo di alcuni cibi, favorendo invece le porzioni di frutta e verdura, possibilmente con il **minor quantitativo di condimento possibile**. SE poi preferiamo alcune verdure, cerchiamo di preparare quelle in vari modi.

Aiutiamoci con gli integratori

Per avere una iuto diretto nel dimagrimento esistono poi numerosi integratori, che consentono di diminuire le dimensioni degli adipociti del corpo, di bruciare più calorie in una normale giornata, di limitare la fame correlata al diminuito introito di alimenti. In commercio sono disponibili diversi integratori, facili da acquistare anche direttamente in rete. Un ottimo prodotto è **capsimax**, un integratore che combina diversi principi attivi volti al dimagrimento. Al suo interno troviamo alcune sostanze che aiutano a bruciare i grassi in eccesso e a limitare la creazione di depositi adiposi, come ad esempio la capsaicina e l'estratto di caffè verde. Si tratta di prodotti del tutto naturali, che quindi sono quasi privi di effetti collaterali indesiderati. Non stiamo comunque parlando di **prodotti miracolosi**, nel senso che l'utilizzo di un integratore non potrà mai sostituire una dieta equilibrata e l'attività fisica. Certo è che questo tipo di prodotti ci consentono di accelerare gli effetti dati dalle restrizioni caloriche,

favorendo la naturale perdita di peso in tempi più celeri.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it