

Dieta, come affrontarla in modo vincente

Pubblicato: Lunedì 10 Maggio 2021



Per perdere peso il regime alimentare è fondamentale. Le regole generali della dieta le conosciamo tutti; no al cibo spazzatura, porzioni adeguate al senso di fame, aumento di frutta e verdura, e naturalmente un po' di attività fisica. Allora, **perché è così difficile ottenere il successo quando si vuole perdere peso?**

Il problema è più mentale che fisico. Ci sono una serie di situazioni che non riguardano la dieta in sé, ma l'atteggiamento con cui la si affronta. E queste possono fare la differenza fra fallire e riuscire. **Se stai decidendo di affrontare una dieta, ecco qualche spunto per affrontarla in modo vincente.**

Come restare fedeli alla dieta

Uno dei problemi della dieta è la **costanza**. **Si parte di gran carriera, e al primo weekend si è già in difficoltà.** Uno dei problemi più diffusi, è quello di aver affrontato un cambiamento troppo drastico. Non si può pensare di eliminare tutte le proprie abitudini in due giorni, e restare saldi a lungo termine. Ancor più che in termini di quantità, questo è valido per la qualità dei cibi. Non pretendere di dimenticare ogni alimento cui sei abituato in 24 ore. **Meglio organizzarsi per una dieta sì sana, ma senza restrizioni inaccettabili.**

Preparare piatti che ami

Nessuno può seguire una dieta per mesi mangiando principalmente pietanze che non incontrano il suo gusto. Certo scoprire nuovi sapori è sempre una sfida allettante; ma se odi gli spinaci, nessuna dieta che te li propone tre volte a settimana va bene per te. **Concentrati sulla tipologia di alimenti, e fra quelli permessi concediti più spesso quelli che ami.**

Festeggia i piccoli risultati

Magari devi perdere parecchi chili, e avresti voglia di aver già concluso il percorso. Ma **ogni viaggio è composto da molti passi**, ed è necessario percorrerli tutti. Il segreto è quello di **festeggiare ogni piccolo risultato raggiunto**: il primo chilo perso, per esempio; o la prima volta che hai fatto 3 chilometri di corsa. Premiati per queste cose, senza ricorrere al cibo. Potresti regalarti un'ora da dedicare al tuo hobby

Decidere quale dieta seguire

Di diete dimagranti in rete ne trovi, letteralmente, migliaia. Ricorda che sei hai dei problemi di salute, la cosa migliore è quella di rivolgerti al tuo medico. Ma se il tuo obiettivo è perdere qualche chilo, probabilmente stai cercando dei consigli.

Non esiste la dieta magica. Ma la scienza alimentare fa sempre scoperte interessanti. Negli ultimi anni **la dieta chetogenica è risultata piuttosto efficace**. Nata per fini terapeutici, permette di dimagrire evitando il continuo senso di fame che, tempo fa, sembrava essere necessario.

Questo tipo di regime alimentare limita l'assunzione di carboidrati a favore di quantità maggiori di proteine. Non ha uno schema rigido, e più che quantità propone uno schema di cibi. E' basata su uova, formaggi, carne, pesce, affettati e frutta secca.

Keto Actives per eliminare i grassi.

Seguire una dieta chetogenica seguirla **diventa più efficace con l'assunzione di un integratore realizzato appositamente per favorire la chetosi.** Questo è uno stato metabolico in cui l'organismo è spinto a utilizzare i grassi immagazzinati come riserva trasformandoli in energia. E' quindi evidente che **accelerare questo processo significa ottenere un dimagrimento veloce**, oltre a raggiungere l'obiettivo di eliminare i cuscinetti di grasso.

Se avete deciso di seguire questo modello di dieta, **Keto Actives è l'integratore che fa per voi.** Il prodotto, frutto di un mix di ingredienti naturali al 100 per cento, nasce dall'esperienza del marchio Nuvialab; una società leader nel campo della bellezza.

Keto Actives permette di raggiungere **risultati rapidi di dimagrimento, salvaguardando la massa muscolare;** questo significa che la perdita di peso avverrà tramite lo smaltimento del tessuto adiposo accumulato. E' evidente che è l'integratore giusto per gli sportivi, che devono mantenere intatti i muscoli ottenuti con l'allenamento. Ma è consigliato anche in presenza di diabete; chi soffre di questa patologia infatti deve limitare i carboidrati per un migliore controllo dei livelli glicemici nel sangue.

Se state valutando di sfruttare le proprietà di questo prodotto per rendere più efficace il vostro processo di dimagrimento, potete trovare [qui una recensione dettagliata su Keto Actives](#)

In che modo agisce Keto Actives

L'integratore **Keto Actives sfrutta il meccanismo naturale della chetosi.** Il processo biologico parte dopo un digiuno, o in assenza di quantità elevate di carboidrati, producendo chetoni; queste sono sostanze formate in seguito alla scomposizione dei grassi nel fegato.

Keto Actives si inserisce proprio in questo meccanismo, favorendolo e accelerandolo. La conseguenza è una maggiore e **più rapida eliminazione delle scorte di grasso accumulate;** in questo modo, perderete la vostra massa grassa, ma non intaccherete quella muscolare.

Tra le caratteristiche proprie del prodotto, c'è anche quella di aiutare a raggiungere più facilmente il senso di sazietà. Sarà così più semplice ridurre le porzioni e tenere sotto controllo gli attacchi di fame, questi sono due fra i nemici più insidiosi quando si vuole perdere peso.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it