

## Come Dimagrire La Pancia Opinioni

**LEGGI LE STORIE DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ VINTO:**



**Nome: Renate Age: 36**  
**Peso: 89-64 Persi: 25 kg**

Prima di tutto, vorrei dire che sono sempre stata "paffuta". Quando ero giovane, non avevo troppi chili superflui, solo un po', così non mi importava. Non è che non volessi essere magra. Volevo, ma non ho mai avuto una volontà di ferro. E continuavo a chiedermi "OK, inizio la dieta domani". Ho detto la stessa cosa per 35 anni, senza fare nulla per raggiungere l'obiettivo e accumulando sempre di più chili. Ho deciso di cambiare (come molte donne con i rotoli di grasso) prima del mio matrimonio. Pensavo che 3 mesi sarebbero stati abbastanza...ma mi sbagliavo...Fortunatamente, ho iniziato a prendere Thermacuts e a fare molti esercizi un mese prima di sposarmi e sono riuscita a perdere 16 kg! Mi ha motivato così tanto che ho continuato a prendere Thermacuts per un altro mese e ho perso un totale di 25 kg. È stato grandioso per me!

[→ Guarda di più ←](#)



### Come dimagrire pancia e fianchi? Tanti consigli utili

Vorresti perdere peso su pancia e fianchi? Ecco alcuni trucchi e consigli per snellire e tonificare queste parti del corpo.

La pancia gonfia è causata spesso non soltanto dall'accumulo di grassi, ma anche da **stress**, **ansia** e altre difficoltà emotive e psicologiche, che rendono faticosa la digestione. Vi sono dei rimedi naturali per dimagrire pancia e fianchi velocemente, come assumere integratori di **carbone vegetale** o tisane drenanti per combattere il gonfiore e la ritenzione idrica, meglio se al finocchio, al carciofo o alla malva.



## Pancia piatta: dimagrire e rassodare in 5 mosse

Come fare per avere la pancia piatta? Non esiste un metodo unico e miracoloso valido per tutte, ma astuzie e regole semplici e soprattutto efficaci...

La **pancia piatta** è il sogno di tutte le donne, soprattutto in vista dell'arrivo dell'estate e della temuta **prova costume: come fare ad averla?** Quale **dieta** bisognerebbe seguire per far **dimagrire la pancia o sgonfiarsi?** Quali sono gli **sport** più indicati, e gli **esercizi** da eseguire, per avere addominali scolpiti? Esistono dei **rimedi naturali**, o dei rimedi della nonna, per ottenere una **pancia piatta in poco tempo?** Sono le domande che tutte si pongono, e c'è una risposta per ciascuna di esse. Ecco perché abbiamo pensato di darti una serie di **consigli** su come avere una pancia piatta, senza esagerare e senza ricorrere a soluzioni drastiche, spesso poco efficaci.

## Consigli su come perdere pancia

Co a tutti, lasciate che vi spieghi. Fino allo scorso anno ero sedentaria e mangiavo poco e male limitando...

Ehi,

secondo me dovresti ridurre gli addominali perchè avendo grasso da smaltire gli addominali si formano sotto senza ridurre la pancia, anzi la gonfiano facendoti sembrare ancora più grossa. Dovresti concentrarti sull'attività cardio e sui pesi che fanno bruciare molto senza aumentare i muscoli visto che appunto devi prima togliere il grasso. Prova a fare 1 o 2 ore di camminata a passo moderato per 4 volte a settimana ed esercizi con i pesi che puoi trovare su internet. Spero di esserti stata utile!

## Dimagrire sulla Pancia di Riccardo Borgacci

Dimagrire sulla Pancia di Riccardo Borgacci Dimagrire: La Fisiologia L'organismo umano è composto da vari tessuti, tra i quali anche uno di riserva chiamato tessuto adiposo. Questo,

Ricordiamo che il grasso corporeo non è tutto concentrato nel tessuto adiposo ed una minor parte del totale è definito primario o essenziale. Pari al 3-5% nell'uomo e all'8-12% nella donna, il grasso essenziale risulta determinante per il corretto funzionamento della macchina uomo e per la sua sopravvivenza. E' compreso in: membrane cellulari, midollo osseo, tessuto nervoso (guaine mieliniche), organi (reni, fegato, cuore, polmoni ecc) e mammelle (nella donna). Un dimagrimento eccessivo, come quello che si può osservare nei malati di anoressia nervosa o in certe persone del terzo mondo, può intaccare questi elementi e provocare uno scompenso patologico gravissimo.

Le donne, prima degli uomini, subiscono l'effetto di un dimagrimento eccessivo. Sotto una certa percentuale di grasso corporeo (parametro soggettivo), le donne fertili accusano un'interruzione del ciclo mestruale quale reazione di difesa dell'organismo (il ripristino avviene, generalmente, con il riacquisto del 10% in più rispetto al peso in cui si è interrotto).

Concludiamo questo paragrafo rammentando che le percentuali di grasso corporeo (sottocutaneo, quello misurato con la BIA e la plicometria) cons >



## Dimagrire sulla Pancia di Riccardo Borgacci

Dimagrire sulla Pancia di Riccardo Borgacci Dimagrire: La Fisiologia L'organismo umano è composto da vari tessuti, tra i quali anche uno di riserva chiamato tessuto adiposo. Questo,

La gestione delle suddette scorte avviene grazie alla comunicazione del tessuto adiposo con il resto dell'organismo, per mezzo del torrente circolatorio (trasporto di lipidi, di ormoni e neurotrasmettitori).



## Dimagrire sulla Pancia di Riccardo Borgacci

Dimagrire sulla Pancia di Riccardo Borgacci Dimagrire: La Fisiologia L'organismo umano è composto da vari tessuti, tra i quali anche uno di riserva chiamato tessuto adiposo. Questo,

- Pianificare un protocollo di attività fisica specifico per il dimagrimento; ora iniziano le complicazioni. Infatti, per favorire l'utilizzo cellulare degli acidi grassi contenuti negli adipociti (organizzati in trigliceridi) si possono utilizzare due metodi, a volte contemporaneamente:
  - Il primo, quello più tradizionale, si basa sull'ossidazione diretta dei lipidi all'interno delle cellule muscolari. Questo tipo di attività fisica deve avere le seguenti caratteristiche: lunga durata (non meno di 25-35', fino a 60-90') e intensità compresa nella così detta fascia aerobica, tendenzialmente lipolitica, che varia in base alla soggettività ma è sempre inferiore alla soglia anaerobica. In pratica, più a lungo ci si allena a intensità moderate, più aumenta lo smaltimento dei lipidi (utilizzati per sopperire alle richieste energetiche dell'allenamento)
  - Il secondo metodo è più "moderno" e rivoluzionario, ma non sempre condiviso; viene frequentemente associato a regimi nutrizionali alternativi (spesso caratterizzati da scarsità di glucidi, ricchezza in proteine e talvolta povertà di grassi) e si basa sul concetto di aumento del consumo di ossigeno a riposo. Questo parametro, che normalmente dipende dalle funzioni basali, dopo un certo tipo di attività fisica aumenta proporzionalmente

all'intensità ed al tempo di esercizio. Ecco che il protocollo di dimagrimento sfrutta un sistema indiretto, basato su sessioni ad altissima intensità, quasi totalmente anaerobiche lattacide e spesso intervallate, pertanto di minor durata (High Intensity Training - HIT o High Intensity Interval Training - HIIT)



## Dimagrire pancia e fianchi: 8 alimenti alleati e qualche consiglio

Ci sono 8 alimenti efficaci per dimagrire pancia e fianchi. Ecco la lista: dovete inserirli nella vostra dieta per contrastare grasso e gonfiore. E' poi fondamentale pianificare attentamente un allenamento costante, che deve avere come obiettivo quello di rafforzare i muscoli addominali. Allenatevi almeno tre volte a settimana: cominciate con un po' di movimento lieve, come una corsa leggera o una camminata veloce a passo sostenuto, da abbinare a semplici esercizi per gli addominali. A questo link, il programma di una settimana di allenamento studiato per la pancia piatta.

## La dieta giusta per dimagrire i fianchi e la pancia

Come dimagrire i fianchi e la pancia con la dieta giusta? Ecco il menu e i consigli da seguire per ottenere subito una pancia piatta, con cinque ricette drenanti. «La pancia gonfia solitamente compare nei giovani a causa di un'alimentazione sbagliata oltre alla mancanza di attività fisica, mentre in uomini e donne meno giovani compare per via di una vita sedentaria, una cattiva alimentazione e per dei cambiamenti di tipo metabolico. Come curare questo problema a tavola? Bevendo otto bicchieri di acqua al giorno, tè verde o tisane drenanti tra un pasto e l'altro, scegliendo prodotti integrali che contengono più fibre e aiutano così ad accumulare meno grassi e meno calorie, fare piccoli pasti ma frequenti, ricchi di verdura fresca, per stimolare il metabolismo e purificare l'organismo», spiega la nutrizionista Maria Papavasileiou.



## Dieta per dimagrire pancia e fianchi

Ecco una dieta per dimagrire pancia e fianchi con i consigli per combattere il gonfiore e perdere peso in queste zone, critiche specie per le donne,. La dieta va preferibilmente e in generale concordata con un medico nutrizionista, perché deve essere coerente con fisico, età, condizioni e stile di vita. In ogni caso meglio non protrarla per più di due settimane.





## **Dimagrire la Pancia con la Dieta per Pancia e Fianchi**

Dimagrire la Pancia con la Dieta per Pancia e Fianchi Vi riporto questa dieta che ho letto, un'alimentazione bilanciata penso sia l'unica che possa essere sostenibile nel lungo periodo e senza

### **Dimagrire la Pancia con la Dieta per Pancia e Fianchi – Colazione**

A colazione puoi mangiare i carboidrati come pane bianco, un cornetto o delle fette biscottate, ma ad un patto: devi fare colazione entro le ore 9.00 e devi associare ai carboidrati un po' di proteine per tamponare il rilascio degli zuccheri.

