

## Come Fare Una Dieta Equilibrata Per Perdere Peso

**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 ←](#)



**Ora basta sono in detox! Seguo la dieta per perdere 5 chili in modo sano e senza rinunce**

Perdere 5 kg con una dieta sana ed equilibrata è possibile: scopri il menu settimanale per dimagrire in poche settimane  
Una dieta sana ed equilibrata permette di far perdere 5 kg in poche settimane: segui il nostro menu



### Esempio Dieta Dimagrante Equilibrata di Riccardo Borgacci

Esempio Dieta Dimagrante Equilibrata di Riccardo Borgacci Guarda il V > X Guarda il video su youtube Le seguenti indicazioni hanno scopo ESCLUSIVAMENTE informativo e non intendono sostituire La dieta dimagrante risulta proporzionalmente efficace all'accuratezza con la quale viene seguita dal soggetto interessato.

La dieta dimagrante è quindi una "terapia" che NON dev'essere utilizzata per il raggiungimento di fini estetici, bensì per conquistare o riconquistare uno stato di salute OTTIMALE; se ne evince che la dieta dimagrante debba essere intrapresa SOLO per migliorare la qualità della vita e pertanto NON deve MAI incidere negativamente sulla salute PSICO-FISICA del soggetto.



### Esempio Dieta Dimagrante Equilibrata di Riccardo Borgacci

Esempio Dieta Dimagrante Equilibrata di Riccardo Borgacci Guarda il V > X Guarda il video su youtube Le seguenti indicazioni hanno scopo ESCLUSIVAMENTE informativo e non intendono sostituire

Le seguenti indicazioni hanno scopo ESCLUSIVAMENTE informativo e non intendono sostituire il parere di figure professionali come medico, nutrizionista o dietista, il cui intervento si rende necessario per la prescrizione e la composizione di terapie alimentari PERSONALIZZATE.



### Esempio Dieta Dimagrante Equilibrata di Riccardo Borgacci

Esempio Dieta Dimagrante Equilibrata di Riccardo Borgacci Guarda il V > X Guarda il video su youtube Le seguenti indicazioni hanno scopo ESCLUSIVAMENTE informativo e non intendono sostituire

**Esempio Dieta Dimagrante Equilibrata - Giorno 4**



### Dieta per Perdere 5Kg di Redazione MyPersonalTrainer

Dieta per Perdere 5Kg di Redazione MyPersonalTrainer Introduzione Il problema dei "chili di troppo" è un disagio che affligge moltissime persone. D'altro canto, questo non è sempre un

In caso di indice di massa corporea superiore a quello desiderabile è anche possibile eseguire un calcolo INVERSO per stabilire l'entità effettiva dei kg di troppo. Con i valori ricavati sopra dovremo quindi eseguire due operazioni matematiche; una per stabilire il peso fisiologico desiderabile (P.F.D.) e l'altra per determinare la differenza tra quest'ultimo e il peso reale (P.R.). Quindi:

### Diete efficaci: 7 diete dimagranti per perdere peso in poco tempo

Quali sono le diete dimagranti più veloci ed efficaci? Quale dieta dimagrante scegliere in base alle proprie esigenze? Scopri le 7...

La prima dieta dimagrante che ti consigliamo di provare è la **dieta del limone**. Prevede ovviamente un largo uso di succo di limone, da usare diluito in acqua tiepida o in qualunque ricetta, come condimento, sfruttando le sue proprietà depurative e drenanti. È una dieta d'urto, cioè **molto rigida ed efficace**, che **fa perdere peso in poco tempo** e che non va continuata per lunghi periodi. Prevede una prima fase di 3 giorni, in cui lo scopo è prima di tutto depurare l'organismo come in una dieta detox, e una fase di 7 giorni, con un menù studiato per **farti perdere almeno 3 chili in una settimana**. Oltre al limone, prevede l'uso di pochi alimenti magri come pesce, carne bianca, verdure, frutti (soprattutto rossi) e frutta secca (mandorle). Dopo i 7 giorni, e **per non riprendere i chili persi**, è consigliabile seguire un regime alimentare equilibrato con il consiglio di un nutrizionista.



### Dieta equilibrata per dimagrire: esempio pratico

Una dieta equilibrata per dimagrire permette di perdere peso con un occhio di riguardo alla salute, ecco un esempio settimanale da 1200 kcal al giorno.

- **Colazione.** Una tazza di latte parzialmente scremato oppure una tazza di tè, senza zuccheri aggiunti, e due fette biscottate.
- **Spuntino.** Una spremuta d'arancia oppure un frutto, meglio se di stagione.
- **Merenda.** Un frutto di stagione oppure un bicchiere di macedonia, senza zucchero aggiunto.



### Come Fare Una Dieta Equilibrata Per Perdere Peso

Diete dimagranti con menu e piani alimentari settimanali: scopri come perdere peso velocemente in modo equilibrato e i segreti per una pancia piatta.

Alla base di ogni **regime alimentare sano** deve esserci un'adeguata conoscenza dei **valori nutrizionali** e una corretta ripartizione dei **macronutrienti**, vale a dire carboidrati, grassi e proteine. Una divisione che non può essere lasciata al caso: per determinare una suddivisione dei macronutrienti finalizzata al dimagrimento, infatti, è importante tenere conto non solo dell'apporto calorico quotidiano consigliato ma anche di altri fattori, tra cui il genere sessuale e l'attività fisica svolta. Appartengono ai **carboidrati**, ad esempio, alimenti come pane e pasta, riso e cereali ma anche frutta, patate alcuni ortaggi come le carote, mentre ne sono escluse le altre verdure. Tra le **proteine** rientrano, invece, quelle di origine animale contenute nella carne, nel pesce, nelle uova e nei latticini, mentre tra quelle vegetali compaiono i legumi. I **grassi**, infine, caratterizzano prevalentemente molti formaggi, i condimenti come burro e olio ma anche la frutta secca e alcuni frutti, come l'avocado.

### Dieta per dimagrire: ecco come perdere peso velocemente

Dieta per dimagrire | Come perdere peso velocemente | Dimagrimento | dimagrante | Kg | Mediterranea | Grassi | Quanto | Cosa mangiare

Tra le varietà di riso esistenti, quelle da preferire per il dimagrimento sono: riso venere, riso basmati, riso rosso, qualunque riso integrale e il riso selvaggio.



### Dieta equilibrata per perdere peso

Seguire una dieta equilibrata, che fornisca tutti i nutrienti nelle giuste proporzioni, è la migliore strategia per perdere peso rimanendo in salute. Nell'articolo, quindi, illustreremo quali accorgimenti adottare a tavola per dimagrire bene, in accordo con le linee guida degli esperti, e alcuni esempi di dieta equilibrata. Seguiteci!

Nella donna, la menopausa segna la fine della fertilità, essendo caratterizzata dall'assenza di mestruazioni per 12 mesi consecutivi. Col **calo dei livelli di estrogeni** (gli ormoni femminili) la donna è esposta alla perdita di massa ossea, all'aumento di peso e all'alterazione dell'assetto lipidico, con aumento del rischio di osteoporosi ed eventi cardiovascolari. Prestare particolare attenzione alla dieta, dunque, è fondamentale per ridurre gli effetti negativi del calo ormonale.