

## Dieta Da 1500 Calorie Per Dimagrire

**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 ←](#)



### Dieta da 1500 Calorie: Menù Settimanale

Menù settimanale della dieta da 1500 calorie al giorno con ricette leggere

#### Martedì

**Pranzo:** 90 g di pasta integrale con verdure

**Cena:** 150 g di petto di pollo + insalata mista + 2 fette di pane al farro

### Come Seguire una Dieta da 1500 Calorie

Come Seguire una Dieta da 1500 Calorie. Devi perdere peso per motivi di forma o di salute? I segreti per farlo sono l'alimentazione e l'attività fisica. Anche se avessi la motivazione per andare regolarmente in palestra, potresti avere ...

Ci sono 29 riferimenti citati in questo articolo, che puoi trovare in fondo alla pagina.

### Dieta ipocalorica per dimagrire - 1500 Kcal

Dieta ipocalorica per dimagrire - 1500 Kcal Leggi il piano alimentare per una dieta di 1500 calorie, i consigli dietologici, i cibi permessi ed i cibi da evitare della dieta per Dieta ipocalorica

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie



## La dieta da 1500 calorie per perdere peso

Ecco qualche menù da 1500 calorie giornaliere per perdere peso gradualmente, ma in modo durevole

merenda

crackers light e formaggio light



## La dieta da 1400 calorie

Con una dieta da 1400 calorie al giorno puoi tornare in forma in pochissimo tempo. Ecco qualche consiglio e un piano alimentare giornaliero da 1400 kcal.

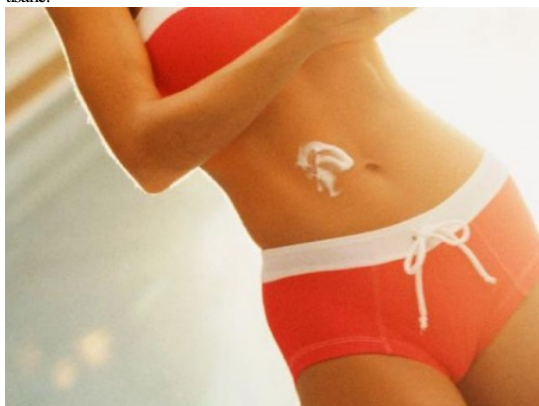
Come in ogni regime alimentare a basso contenuto calorico, anche in una dieta da 1400 calorie è necessario **eliminare gli zuccheri raffinati ed alcuni cibi particolarmente grassi**. Questo tipo di alimentazione ipocalorica si basa infatti sul consumo di alimenti ricchi di fibre (come le verdure, i legumi ed i cereali integrali) i quali migliorano l'attività svolta dall'intestino, combattendo anche il gonfiore addominale. Qui sotto puoi trovare degli esempi per le varie fasi della giornata.



## Dieta da 1500 calorie: esempi da seguire e quanti kg perdere

Quattro menù da 1500 calorie per perdere peso in poco tempo, in vista della prova costume. Seguite con attenzione i consigli e non esagerate.

In questo caso a colazione prevedete 200 gr di latte scremato, due fette biscottate, zucchero. Come spuntini (uno mattina e uno pomeriggio) 200 grammi di frutta fresca a scelta. A pranzo e cena 50 gr di pasta o riso, 120 gr di pesce bollito o carne bianca alla griglia, 200 gr di verdure e 25 gr di pane integrale (come condimento 1 cucchiaino d'olio). Bere molta acqua durante il giorno o anche tisane.



## 4 Diete per dimagrire per lui e per lei – Parte 2 di 3

Dieta da 1500 calorie per donne: ecco una dieta ipocalorica già organizzata con tutte le ricette per una settimana per dimagrire mangiando in modo equilibrato e con gusto Libretto Informativo Snell Balance Programm di Specchiasol

**Dieta**  
**1500 calorie**  
**DONNA**

## Perdi peso senza soffrire con la dieta da 1500 calorie

Perdere peso in modo equilibrato e senza soffrire la fame è possibile. Dopo la dieta del delfino, che dura ben 30 giorni, oggi vi proponiamo la dieta da **Giovedì**



### Dieta da 1400 calorie

Una dieta da 1400 calorie è una dieta piuttosto rigida che può essere indicata solo per dimagrimenti rapidi in soggetti comunque dalla corporatura non imponente. In linea puramente teorica essa non è indicata per soggetti maschi più alti di 170 cm e per donne più alte di 175 cm.

Migliorare la propria personalità per migliorare la propria vita



### Dieta dimagrante da 1500 calorie al giorno

Ecco una dieta dimagrante equilibrata da 1500 Kcal al giorno che permetterà di perdere 5 Kg in un mese senza troppi sacrifici.

La dieta da 1500 kcal per dimagrire può avere differenti valenze. Per lo più però, per chi è abituato a vedersela con la bontà della **dieta mediterranea**, serve ad avere un po' di autocontrollo e a smaltire i chili in eccesso, in particolare dopo le festività o dopo l'estate, quando spesso si finisce per consumare quantità eccessive e inusuali di alcolici, tra aperitivi, cocktail in spiaggia e altro. La dieta che viene spiegata di seguito contiene praticamente tutto, non richiede eccessivi sacrifici e fa **perdere cinque chili al mese**, se presa alla lettera. Ma attenzione: è sconsigliata agli amanti del formaggio.

