

Dieta Generale 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!

Prima **Dopo**

[→ Guarda di più ←](#)



Dieta Generale Per Dimagrire

Diete dimagranti con menu e piani alimentari settimanali: scopri come perdere peso velocemente in modo equilibrato e i segreti per una pancia piatta. La **dieta mediterranea** è la più completa, varia e salutare ed è per questo che in molti ne consigliano l'adozione come vera e propria abitudine.

Vi sono invece dei regimi alimentari molto più rigidi (spesso iperproteici), cui sottoporsi per un paio di settimane, che aiutano a perdere peso in maniera rapida e consistente, tuttavia con il rischio di perdere tono muscolare o di riprendere i chili persi è più alto, se non si segue la dieta alla lettera e non la si associa ad un adeguato esercizio fisico.

Tra queste di certo vanno annoverate:

Dieta per Perdere Peso di Redazione MyPersonalTrainer

Dieta per Perdere Peso di Redazione MyPersonalTrainer Generalità Quando durante il cambio di stagione ci accorgiamo che i pantaloni o le camicie dell'anno scorso sono diventati un po'

Ma i guai non finiscono qui.

Le diete fortemente ipocaloriche possono intaccare la massa muscolare risparmiando (proporzionalmente) il grasso e ponendo le basi per un nuovo aumento di peso. Se si sceglie di seguire questa strada gli svantaggi sono numerosissimi nonostante i primi, apparenti, buoni risultati.

Alcuni ipotizzano che possa anche presentarsi una riduzione del metabolismo basale dovuta alla restrizione calorica; questa si oppone alla perdita di peso e, non appena si ricomincia a mangiare normalmente, tutti i chili persi vengono riacquistati in poco tempo con tanto di interessi.

Cicli ripetuti di perdita e guadagno di peso (diete yoyo) spronano l'organismo ad aumentare la capacità di conservare gli accumuli di adipe per fronteggiare le fasi di restrizione alimentare.

A dire il vero, gli approfondimenti scientifici svolti sull'ipotetica riduzione del metabolismo basale hanno smentito l'ipotesi che si possa manifestare così facilmente; è piuttosto un effetto indesiderato del digiuno protratto. Va comunque specificato che tali esperimenti hanno preso in esame solamente le reazioni a breve termine del digiuno, lasciando un'incognita per quel che riguarda le modifiche a lungo termine di restrizioni caloriche inferiori ma più durature.

Può diventare quindi sempre più difficile perdere peso con la semplice dieta o attraverso l'utilizzo di prodotti dimagranti. Ecco perché:



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...

Scopri quali diete puoi creare per la tua dieta gluten free con il libro *Manuale delle ricette senza glutine* di Heather, Jane Lawrie e Fiona Hunter disponibile su Amazon a 24€ e se vuoi approfondire la tua conoscenza sulla dieta celiaca guarda il libro *La dieta intelligente* di David Perlmutter disponibile nel formato Kindle a 8,99€



10 trucchi per dimagrire velocemente: come perdere peso in fretta con i nostri consigli

Perdere peso in fretta e con il minimo della fatica è il sogno di tutte noi. Con questi 10 trucchi per dimagrire velocemente potrete sfoggiare una linea invidiabile in poco tempo...

Non saltate mai un pasto, **a partire dalla prima colazione**, che dev'essere il più abbondante della giornata. Vale sempre il trucco: colazione da regine, pranzo da principesse e cena da povere. Se cominciate la vostra giornata con una colazione abbondante, avrete le **energie necessarie per affrontare la giornata** e tutto il tempo che vi serve per bruciare calorie.



Diete veloci per perdere peso in poco tempo: come funzionano

Voglia di rimettersi in forma? Ecco alcune diete veloci che promettono di perdere molti chili in poco tempo. Da seguire con qualche accorgimento. Le diete fondate sul **digiuno totale e intermittente o solo parziale** sono fortemente ipocaloriche e si basano sul consumo di pasti a base di **verdura, frullati e tisane dimagranti**. Se da una parte assicurano una rapida perdita di peso, dall'altro va considerato che il **metabolismo basale viene sensibilmente rallentato**. Nel lungo periodo, invece, **si tende a ingrassare**, in quanto il peso perduto va a discapito della massa muscolare.



La dieta che non fa soffrire? Esiste: per dimagrire riduciamo gli zuccheri e puntiamo su alimenti integrali e vegetali

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista scientifica americana Jama, ai fini della perdita di peso non c'è differenza sostanziale tra diete povere di carboidrati, ad alto contenuto di proteine o mediterranee. Ma il vero trucco per dimagrire restando in salute, e senza soffrire la fame, è consumare alimenti con molte fibre e tanta acqua. Per **dimagrire** non c'è alcuna differenza tra una **dieta** a basso contenuto di grassi e una a ridotto apporto di carboidrati, quello che conta davvero è dare un **taglio a zuccheri** aggiunti, cibi processati e cereali raffinati, **a favore di alimenti integrali e vegetali**. Inutile anche affannarsi a contare le calorie e a limitare a dismisura le porzioni.



I consigli del nutrizionista per dimagrire per sempre

Per dimagrire in salute è importante partire con il piede giusto: leggi i consigli di educazione alimentare del nostro nutrizionista!

Non esiste una dieta standard per tutti, ognuno deve seguire un regime alimentare basato sul suo stile di vita, più o meno sedentario, sulle sue caratteristiche psicologiche, sul suo lavoro e sulla sua capacità di organizzarsi.



Consigli per dimagrire senza dieta

Abitudini alimentari che aiutano a perdere peso senza grandi sacrifici dimagrire senza dieta consigli perdere peso prova costume

Escludete tutto ciò che è preparato industrialmente. Gli alimenti precotti o confezionati sono spesso ricchi di zuccheri, sale, conservanti. Sì, è un'abitudine che richiede di impiegare un po' più di tempo in cucina, ma le ricette veloci esistono. E con l'arrivo della stagione calda le verdure crude vi saranno di aiuto.



Dimagrire velocemente? Si può! Ecco le 10 migliori diete per perdere peso

Dalla dieta Dukan a quella mediterranea, ecco le dieci migliori diete per dimagrire velocemente e perdere peso in maniera efficace!

Partiamo dal presupposto che una dieta vegana per dimagrire non esiste. O meglio, vero è che molti che decidono di adottare questo tipo di alimentazione riscontrano anche una **perdita di peso**, ma il dimagrimento è solo “conseguenziale” e non garantito.



Dieta al naturale, per dimagrire in modo - permanente

La dieta al naturale è l'ideale per perdere peso e tornare in forma in poco tempo, dimagrendo per sempre.

L'obiettivo di questa dieta è quello di comportare una **perdita di peso fisiologica**, senza imporre stress all'organismo. Come funziona? Per prima cosa è importante rivolgersi ad un nutrizionista, che saprà creare un piano alimentare ad hoc tenendo conto di intolleranze, problemi e preferenze alimentari.