

## Dieta Per Chi Fa Sport E Vuole Dimagrire

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



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

Prima                      Dopo

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** ←



### La dieta perdi-peso per chi fa sport

La dieta perdi-peso per chi fa sport Il piano alimentare da combinare alla palestra per arrivare in perfetta forma all'appuntamento con la spiaggia (e con la prova-costume) - Il workout - Se fai sport in pausa-pranzo



## La dieta per chi fa sport e vuole dimagrire

Cosa dovrebbe mangiare un soggetto con qualche Kg di troppo che abbia deciso di avviare un programma di allenamento ed un regime dietetico controllato?

Inoltre un'alimentazione iperproteica, oltre ai rischi intrinseci, non pone al riparo dall'aumento di peso. Le eventuali calorie in eccesso saranno ugualmente immagazzinate sottoforma di grasso.



## Dieta per allenarsi in palestra: alimentazione giusta e cosa mangiare

La dieta per l'allenamento in palestra: quanti pasti fare, cosa è meglio mangiare e cosa evitare, un esempio di menu e altri consigli utili.

- **Colazione:** deve essere molto ricca e comprendere caffè, tè latte o spremute fresche, della frutta di stagione e fette biscottate con marmellata o miele, cereali o pane, meglio se integrali;
- **Spuntini:** uno yogurt, una focaccia o una fetta di crostata di frutta;
- **Pranzo e cena:** iniziare consumando verdure crude o cotte condite con olio extravergine di oliva (meglio se a crudo), aceto o limone. Come secondo piatto si può scegliere tra pasta, carne, pesce, legumi o formaggi. Se si desidera si può bere del caffè ma non mangiare frutta.



## Il menu personalizzato per chi fa sport

Un menu quotidiano in due versioni, una per la donna e una per l'uomo, che fornisce tutti i nutrienti utili per chi pratica fitness e sport

*Pranzo*

## Dimagrire velocemente si pu - e ci sono 3 sport perfetti per riuscirci (e una dieta da abbinare)

Dimagrire in fretta non è più un'impresa, se fai uno di questi 3 sport e segui nel frattempo una dieta adeguata.

Come fare per perdere peso e dimagrire velocemente? La chiave è come sempre lo sport, da abbinare però a una dieta equilibrata, anche nel breve periodo. Tutto sta nello scegliere gli sport più indicati, per bruciare i grassi e avere una pancia piatta invidiabile. E allora, quali sono questi sport, e in che modo bisogna eseguirli?



## La dieta per chi va in palestra e dimagrire in fretta

Perdere peso con il binomio dieta e palestra, ecco l'alimentazione per perdere peso in fretta e dimagrire quando si va in palestra.

Smaltire i chili di troppo con l'attività fisica si può, ma solo con la giusta alimentazione: ecco allora qualche dritta.





## La dieta per la palestra: menu settimanale e consigli per perdere peso

Cosa mangiare in una dieta per la palestra? Un'alimentazione adeguata è necessaria per ottenere buoni risultati. Scopriamo di più, incluso un esempio di menù.

La dieta per la palestra deve tenere conto anche dei **cibi da evitare**, in modo tale da non portare avanti una cattiva alimentazione, che può mettere a rischio il nostro benessere e in modo da non rendere vani i nostri sforzi compiuti all'insegna del movimento: spesso, è diffusa, infatti, la convinzione che, andando in palestra, ci si può permettere di mangiare ogni cosa.



## Dieta dello sportivo per dimagrire: menù ideale per chi fa sport

La dieta dello sportivo può far dimagrire di qualche chilo. E' adatta per le donne che fanno sport. Ecco cosa prevede il menù.

La **dieta dello sportivo** è semplice da seguire e può far dimagrire di qualche chilo. Si basa sul consumo di una serie di alimenti proteici poveri di grassi tra cui: latte scremato, yogurt, carne magra, pesce, legumi.



## 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' stretti, il contributo della sedentarietà allo sviluppo del sovrappeso è assai rilevante.

Oggi più che mai molti studiosi sono concordi nell'affermare che l'aumento di peso è legato più a una riduzione dell'attività fisica che ad un aumentato introito calorico.

In America, per esempio, il peso medio degli statunitensi è aumentato nonostante l'apporto calorico complessivo si sia ridotto del 5-10% negli ultimi anni.

Vediamo alcuni punti fondamentali che riguardano l'attività fisica motoria:



## Dieta e allenamento

Dieta e allenamento: sono compatibili? Dipende. Inserire lo "stress" di una dieta quando ci si allena quasi tutti i giorni non è semplicissimo.  
*600 (per le donne 540) \* (l'altezza in mal quadrato).*

