

## Voglio Una Dieta Per Dimagrire 5 Kg

**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 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. Quindi, riassumendo il tutto in poche fasi, potremmo definire i seguenti punti:

#### 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. Questa dieta si sviluppa su sei giorni; il settimo è libero. Il che si traduce in libertà di quantità e tipologia di alimenti, senza eccedere in sgarri e senza abbondare con i carboidrati. Di solito si fissa di domenica, ma si può inserire nel giorno più comodo rispetto alla propria routine, l'importante è che sia il settimo dopo sei giorni di dieta impeccabile.



## Come perdere 5 kg in un mese

Se desideri scoprire come perdere 5 kg in un mese, segui i nostri consigli che vanno dalle regole di base ai suggerimenti sportivi...

- **Non mangiare mai fuori pasto** e non saltarne mai uno! È importante che tu consumi sempre **tre pasti principali** (colazione, pranzo e cena), uno spuntino a metà mattina e una merenda a metà pomeriggio, niente di più e niente di meno. **Spuntino e merenda** devono essere consumati circa 3 ore dopo o prima di un pasto principale, in maniera tale da tenere il metabolismo in allenamento ed evitare che si alzi la glicemia.
- Un'altra regola fondamentale è quella di **cucinare nel modo più semplice possibile**. No alle frittate: preferisci sempre bollire, grigliare o cuocere al vapore. No anche ai cibi già pronti che contengono conservanti, grassi idrogenati e altri ingredienti per nulla sani. Ogni volta che puoi, **scegli la cucina casalinga!** E per evitare tentazioni o scelte sbagliate dell'ultimo minuto (dovute magari a mancanza di tempo), **pianifica in anticipo** quello che intendi mangiare il giorno successivo. Puoi anche prepararlo già, metterlo in congelatore e tirarlo fuori al mattino. a quel punto **sarai costretta a consumarlo!**  
Per cucinare, **usa meno sale possibile**: peggiora la ritenzione >

## Dimagrire in fretta: come perdere 5 kg in 1 settimana dieta e consigli

Dimagrire in fretta 5 kg in una settimana con la dieta lampo con menù 7 giorni ed i 10 consigli su come perdere peso facilmente e senza troppo rinunce  
Spuntino: un frutto fresco;



## Dieta lampo: perdere fino a 5 chili in una - settimana

Scopri come dimagrire 5 kg in una settimana: tutti i consigli per una dieta lampo sicura ed efficace, per perdere peso velocemente!

In generale, preferite la carne bianca e il pesce azzurro, formaggi magri, uova, legumi, cereali integrali, frutta e verdura. La cosa più importante sarà il modo di cucinarli. A questo proposito vi consigliamo l'acquisto di una **vaporiera**, che vi permetterà di cuocere il cibo conservandone i sapori, senza l'aggiunta del condimento.

## Come perdere 5 kg in un mese

Ecco tutti i consigli per perdere 5 kg in un mese, compresi gli avvertimenti per cercare di perderli nel modo giusto e un menu di esempio. Enjoy!

Secondo l'OMS – Organizzazione Mondiale della Sanità – per “attività fisica” si intende “*qualsiasi movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo*”. Ergo: qualsiasi sport o camminate vanno benissimo. Tuttavia, se si è particolarmente sedentari (ricordiamoci che gli adolescenti sono spessissimo obesi e sedentari), per perdere fino a 5 kg in un mese si consiglia un’**attività fisica** volta al rafforzamento del sistema cardio circolatorio, come corsa, bicicletta, camminata e semmai aerobica.



## Dieta per perdere 5 kg in una settimana

Perdere 5 kg in una sola settimana è possibile seguendo questa dieta lampo: consigli pratici, cibi da evitare e menu d'esempio.

- **Colazione.** Un caffè o un tè senza zucchero con 2 fette biscottate integrali con un velo di marmellata e un frutto oppure un caffè o un tè senza zucchero con uno yogurt senza zucchero e 40 grammi di cereali integrali.
- **Spuntino di metà mattina.** Un frutto, un vasetto di yogurt senza zucchero o una manciata di frutta secca.
- **Pranzo.** Pasta integrale o riso integrale (60 grammi) condita con verdure fresche e un'insalata, o zuppa di legumi con cereali integrali con verdure grigliate.
- **Spuntino di metà pomeriggio.** Un frutto, un vasetto di yogurt senza zucchero o una manciata di frutta secca.
- **Cena.** Petto di pollo ai ferri o pesce al vapore o un uovo sodo o formaggi magri con 200 grammi di verdure fresche e una fetta di pane integrale tostata.



## La dieta dell'estate per riuscire a perdere 5 kg in una settimana

Come perdere 5 kg in una settimana e tornare a sentirsi leggeri e in forma per l'estate che sta arrivando. Leggi l'articolo e scopri i nostri suggerimenti. Sostituire lo zucchero bianco: quali sono i dolcificanti adatti alla tua dieta dimagrante o al tuo regime.



## Voglio Una Dieta Per Dimagrire 5 Kg

Come perdere peso con un regime alimentare sano e depurativo che ci aiuterà a perdere circa 5 kg in 5 giorni senza troppi sforzi.

**Dieta facile e veloce, come perdere 5 kg in 5 giorni? Ecco consigli pratici ed una dieta da seguire per perdere i kg di troppo in vista delle feste o di eventi importanti**



## Come perdere 5 kg in una settimana: la dieta per dimagrire in poco tempo

Volete perdere 5 kg in una settimana senza troppe rinunce? Provate a seguire una serie di consigli di esperti di nutrizione e di fitness per dimagrire...

**Dormite mezz'ora in più ogni notte:** per perdere peso è importante anche riposare bene: concedetevi mezz'ora di sonno extra ogni notte, andando magari a letto un po' prima, non solo vi farà sentire meglio ma vi eviterà il calo di zuccheri che vi fa svegliare affamati al mattino e inoltre, una dormita di almeno 7 ore, farà bene al vostro metabolismo, migliorando anche il tono muscolare.

