



ELENCO DELLE COSE DA FARE E DA NON FARE PER PERDERE PESO

Pronto ad affrontare quei chili di troppo? Inizia con un piano. Più ti prepari a raggiungere il tuo peso forma, maggiori saranno le possibilità di successo. Per iniziare, segui questi suggerimenti su "cosa fare" e "cosa non fare".

COSA FARE

- TENERE UN DIARIO ALIMENTARE**
Spesso le persone sottovalutano quanto mangiano in un giorno. Annota quello che mangi e quando, tenendo conto di tutti i pasti, senza tralasciare spuntini, bevande e dolci.
- MANGIARE ALCUNI GRASSI**
I cosiddetti grassi buoni, come Omega-3 e Omega-6, aiutano a bruciare il grasso corporeo fornendo energia ai muscoli. Hanno effetto saziante e aiutano a ridurre l'assorbimento di carboidrati.
- BERE TANTA ACQUA**
Bevi almeno 6 bicchieri di acqua al giorno per mantenerti idratato, sentirti sazio e aumentare la velocità con cui bruci calorie.
- OSSERVARE IL PIATTO**
Mangia di meno durante i pasti o prova a fare più spuntini durante la giornata. Frutta e verdura devono riempire metà del tuo piatto, mentre l'altra metà deve essere occupata da cereali e proteine.
- PIANIFICARE I PASTI**
Crea un menu di cibi sani per la settimana. Portalo con te quando fai la spesa e acquista solo gli elementi della lista, per essere sicuro di seguire la dieta.
- DORMIRE MEGLIO**
Un buon riposo di 7 - 8 ore consente di regolare gli ormoni della fame, che aiutano a riconoscere quando sei sazio. La mancanza di sonno può rallentare il metabolismo.
- MANGIARE CIBI RICCHI DI FIBRE**
Mantieni l'intestino sano e brucia il grasso della pancia mangiando cibi ricchi di fibre, ad esempio mandorle, semi di lino e verdure.
- FARE ESERCIZIO FISICO**
Fare esercizio fisico in modo regolare è indispensabile per perdere peso. Aiuta a bruciare calorie e aumentare la massa corporea per accelerare il metabolismo.
- SOSTITUIRE IL CIBO SPAZZATURA CON ALIMENTI SANI**
Sostituisci le patate fritte con i pop-corn e la pancetta con il salmone alla griglia. Riempi il piatto di verdure, cereali integrali e carni magre per accelerare il metabolismo e stabilizzare la pressione del sangue.
- VARIARE L'ALIMENTAZIONE**
Trova un'ampia gamma di ricette e cibi salutari da provare. Mangiare sempre le stesse cose può essere noioso e può portare a scelte non salutari.

COSA NON FARE

- DIGIUNARE**
Hai bisogno di mangiare per dimagrire. Se non mangi, il metabolismo rallenta e il corpo trattiene energia sotto forma di zuccheri, grassi e glucosio, esattamente quello che devi bruciare.
- PRIVARTI DI QUALCOSA**
La privazione porta a mangiare fino all'eccesso, comportando possibili danni per il metabolismo. Ricorda la regola della moderazione.
- PENSARE DI DIMAGRIRE IN FRETTA**
Per dimagrire e mantenere un peso forma è necessario cambiare stile di vita. Richiede tempo e impegno. Parti con calma e concediti alcuni piatti o spuntini che fanno eccezione alla regola per restare motivato.
- BERE TROPPO ALCOL**
L'alcol contiene molte calorie, riduce l'assorbimento di nutrienti e può rallentare il metabolismo. Limita il consumo di bevande alcoliche giornaliero e settimanale.
- MANGIARE ZUCCHERI, CARBOIDRATI RAFFINATI E CIBI CONFEZIONATI**
Questi cibi ricchi di calorie hanno poco valore nutrizionale e potrebbero farti sentire ancora più affamato. Preferisci il consumo di frutta, verdura e cereali.
- MANGIARE QUANDO NON HAI FAME**
Prima di fare uno spuntino chiediti se hai davvero fame o sei solo annoiato, stanco, frustrato o ansioso? Inizia a gestire le emozioni con strumenti diversi dal cibo.
- SALTARE LA COLAZIONE**
Fare colazione è importante per attivare il metabolismo e non sentire fame per la prima parte della giornata. È il pasto più importante della giornata.
- FOCALIZZARTI SOLO SULLE CALORIE**
Ridurre le calorie è importante per la perdita di peso, ma lo è anche mangiare sano. Assicurati di mangiare abbastanza carboidrati complessi e proteine per avere energia e rinforzare i tuoi muscoli.
- CEDERE ALLA TENTAZIONE**
Elimina dolci, patatine, gelati e qualsiasi altra cosa dal frigo o dalla credenza, in modo da non mangiarli solo perché ci sono.
- CONFRONTARTI CON ALTRI**
Fare una dieta insieme a un amico o in gruppo può essere d'aiuto, a condizione che non diventi una competizione. Valuta i progressi raggiunti nel corso del tempo, anziché confrontarli con quelli di altre persone.