

LA DIETA A GIORNI ALTERNI

Perdere peso con facilità

CONTENUTI

1. La dieta

2. Le tre fasi della dieta a giorni alterni

3. Fase 1: detox pre-dieta

4. Fase 2: sostituzione dei pasti

5. Fase 3: continuare con la dieta

6. 15 cibi per una Perdita di peso massimizzata

7. Integratori durante la dieta

1. LA DIETA

Immagina una dieta senza restrizioni...a giorni alterni. Una dieta in cui il lunedì puoi mangiare quel che vuoi e il giovedì devi controllare la tua assunzione calorica. Limitando l'assunzione di calorie a giorni alterni, avrai comunque la certezza di poterti rifare quello seguente.

Goditi ciò che più ami...senza sensi di colpa

Molte diete limitano in maniera permanente il cibo che puoi assumere, rendendo le cose più difficili e meno piacevoli. Ma questa è una dieta che ti consentirà di continuare a mangiare ciò che più ti piace continuando a perdere peso. Ecco come:

Restrizione calorica a giorni alterni

Gli studi hanno dimostrato che diminuire la quantità di calorie assunte a giorni alterni migliora l'attività del gene SIRT1 delle cellule di grasso. Questo consente al grasso di muoversi dalle cellule al tuo flusso sanguigno, dove viene utilizzato come risorsa energetica: in questo modo il tuo metabolismo può aumentare e il tuo corpo brucerà più grasso. Ciò previene anche l'accumulo di grasso disattivando il gene responsabile di quest'ultimo chiamato PPAR-gamma.

A prescindere dal tipo di cibo assunto durante i giorni ipercalorici, durante i giorni di restrizione si attiva un meccanismo di risposta che accende il SIRT1, o "gene della magrezza". I benefici in termini di perdita di peso si ricollegano maggiormente alla quantità di calorie consumate piuttosto che al tipo di cibo ingerito. È dunque possibile mangiare ciò che più si preferisce nei giorni adibiti e continuare a perdere peso. La dieta a giorni alterne non solo incoraggia il corpo a bruciare più grassi, ma anche a immagazzinarne di meno. È il modo ideale per avere un corpo in salute e in perfetta forma fisica senza dover far fronte alle difficoltà comportate dalla dieta tradizionale. Segui la dieta e le istruzioni presenti in questo libro e vedrai i primi risultati in 7-14 giorni.

La dieta a giorni alterni: perdere peso e mantenerlo nel modo più facile possibile.

2. Le 3 fasi della dieta a giorni alterni

Ecco le tre fasi della dieta a giorni alterni che dovrai seguire per ottenere i migliori risultati.

Fase 1: detox pre-dieta

Completa questo passaggio prima di iniziare la dieta a giorni alterni. Questa parte è studiata per disintossicare il tuo corpo dalle tossine accumulate che potrebbero ostacolare i tuoi sforzi per perdere peso. La fase detox pre-dieta dura 1-2 settimane e massimizzerà la perdita di peso per tutta la durata della dieta.

Fase 2: sostituzione dei pasti

Durante questa fase otterrai tutte le calorie necessarie dai pasti sostitutivi. Questa parte della dieta è la più difficile, ma dura solo due settimane. Potrai comunque mangiare ciò che vuoi durante tutti gli altri giorni, massimizzando la perdita di peso che potrai vedere durante le altre fasi della dieta.

Fase 3: continuare con la dieta

Da questo momento in poi non avrai restrizioni caloriche né dovrai mangiare frullati sostitutivi. Questa fase è ottima come dieta di mantenimento e potrai farla durare per tutto il tempo che desideri.

Una nota sui giorni ipercalorici.

L'obiettivo dei giorni ipercalorici è sentirsi soddisfatti senza ingozzarsi troppo. Nonostante avrai la possibilità di mangiare i cibi che preferisci in questi giorni, è comunque importante ricordarsi che, per una salute ottimale, ci sono cibi da preferire, come frutta e verdura, e cibi da limitare, come quelli contenenti grassi trans. Molte persone, nei giorni di dieta alterna, si rendono conto di ridurre in maniera spontanea l'assunzione di calorie rispetto al passato avendo, in molti casi, meno fame di prima. Se non hai fame durante i giorni ipercalorici, puoi mangiare meno di quanto potresti. Non ingozzarti solo perché puoi farlo.

È importante godersi il cibo che preferisci nei giorni ipercalorici in modo da non sentirti limitato durante i giorni ipocalorici.

3. Fase 1: detox pre-dieta

Tempo: 1-2 settimane

Per preparare il tuo corpo alla perdita di peso dovrai ripulire il tuo tratto digestivo da tutte le tossine accumulate negli anni dai cibi processati e da altri elementi chimici. Queste tossine si accumulano nelle particelle di grasso, facendole espandere. Se hai troppe tossine in corpo, per poterle accumulare il tuo organismo creerà nuove cellule di grasso: ecco perché le tossine sono una barriera per la perdita di peso. Eliminandole, potrai dimagrire più velocemente senza contare di tutti gli altri benefici per la tua salute generale. Sbarazzarti di queste tossine preparerà il tuo corpo nel miglior modo possibile per perdere peso. Dovresti seguire la fase detox pre-dieta per almeno una settimana, meglio se due.

Benefici del detox pre-dieta:

- Elimina le tossine e riduce le cellule di grasso
- Perdita del peso in eccesso
- Migliora la tua salute generale
- Rafforza il tuo sistema immunitario
- Migliora i tuoi livelli energetici
- Ti consente di dormire meglio
- Previene le abbuffate emotive

Come contribuiscono le tossine all'aumento di peso

Gran parte del tuo grasso corporeo è il risultato di tre cose: una dieta sbagliata; un fegato malfunzionante (il principale organo di metabolismo) e un colon intasato. Mangiando molti alimenti processati, latticini, carni rosse, conservanti, ecc., si assumono un sacco di tossine. Queste vanno a intasare il tuo fegato e il tuo colon (i due principali organi per la tua disintossicazione) e, dopo lunghi periodi di tempo, alla fine questi possono diventare instabili, rallentando così il metabolismo e incentivando il corpo ad immagazzinare più grasso. Per la maggior parte delle persone, questo grasso va ad accumularsi nelle aree vicine a questi due organi: il ventre, i glutei, i fianchi e le cosce.

Come funziona il fegato

Il fegato è l'organo interno principale. Gestisce le sostanze nutritive del cibo e trasporta le tossine attraverso il sangue. Tossine e residui non necessari per il corpo sono trasportati dai succhi gastrici, chiamati acidi biliari, nell'intestino tenue e nel corpo. Questi acidi vengono poi rimessi in circolo e il ciclo ha di nuovo inizio. Se questo liquido risulta comunque ricco di grassi e/o di tossine, il peso aumenterà e sarà praticamente impossibile perderlo in maniera definitiva. Se il fegato non regola efficacemente il metabolismo dei grassi, l'aumento di peso tenderà a essere evidente nella zona del ventre. Un altro segno di un fegato intasato può essere la presenza di un rotolo di grasso sulla parte superiore del ventre. Se il filtro epatico è intasato a causa delle tossine, sarà difficile rimuovere i piccoli globuli grassi (chylomicrons) che circolano nel flusso sanguigno. Questi chylomicrons andranno ad accumularsi in altri organi e nei depositi di grasso sottocutanei che potrebbero causare cellulite su pancia, cosce, braccia e sedere. Per questo motivo è praticamente impossibile perdere grasso addominale fin quando la funzione del fegato non sarà ristabilita.

In parole semplici, finché il fegato non sarà stasato, tu ingrasserai, a prescindere da dieta ed esercizi. Ripulire il fegato lo farà funzionare di nuovo in maniera corretta, riportando il metabolismo di nuovo in funzione. Ed è esattamente ciò che questa fase di detox pre-dieta ti consentirà di fare.

Alimenti per pulire il fegato

Per aiutare il tuo fegato a smaltire le tossine, nelle prossime 1-2 settimane, dovresti mangiare solo i cibi elencati, a volontà. Prediligi alimenti biologici ove possibile e assicurati di idratarti correttamente, bevendo almeno due litri d'acqua al giorno. Durante questa disintossicazione prova a camminare per almeno 30 minuti – 1 ora al giorno. È meglio farlo all'esterno e dovresti sudare abbastanza. È consigliabile mantenere i cibi elencati nella tua dieta anche dopo la fase disintossicante per mantenere il corretto funzionamento del fegato.

Verdure a foglia verde

Uno dei cibi più importanti per la pulizia del fegato che mangerai nelle prossime settimane sono le verdure a foglia verde che potrai mangiare crude, cucinate o frullate. Sono ricche di clorofilla vegetale che aiuta a eliminare le tossine dal flusso sanguigno. Le verdure a foglia verde offrono una protezione generale per il fegato per la loro abilità di neutralizzazione di metalli pesanti, elementi chimici e pesticidi. Aiutano a creare e a far scorrere la bile, la sostanza che rimuove i rifiuti dal fegato e dal sangue. Prova a inserire molte verdure a foglia verde nella tua dieta come cicoria, spinaci, crescione e lattuga.

Verdure crocifere

Le verdure crocifere come broccoli, cavolo, germogli e cavolfiore aumentano la quantità di glucosinolato nel tuo organismo che aiuta a produrre gli enzimi nel fegato. Questi enzimi naturali ti aiuteranno a eliminare carcinogeni e altre tossine dal tuo corpo.

Cavolo

Un'altra verdura crocifera, il cavolo, che aiuta a stimolare la creazione di enzimi disintossicanti. Come alternativa, provalo in insalata, in forma di crauti o di kimchi.

Barbabietole e carote

Ricchi di flavonoidi vegetali e beta-carotene, che aiutano a stimolare e a migliorare le funzioni del fegato.

Avocados

Questo alimento altamente nutritivo aiuta il corpo a produrre glutathione, necessario per eliminare le tossine dal fegato. Degli studi hanno dimostrato che chi mangia avocado regolarmente ha un fegato più funzionale.

Limoni e lime

Gli agrumi sono ricchi di vitamina C che aiuta il corpo a sintetizzare il materiale tossico in sostanze assorbibili dall'acqua. Bere succo di limone o di lime al mattino stimolerà il tuo fegato.

Uva

L'uva aumenta il processo di pulizia naturale del fegato grazie alla sua ricca quantità di vitamina C e antiossidanti. Un succo d'uva fresco massimizzerà la produzione di enzimi disintossicanti del fegato, che ti permetteranno di eliminare carcinogeni e altre tossine.

Mele

Ricche di pectina, le mele incentivano il corpo a pulirsi e a rilasciare le tossine dal tratto digestivo. Questo rende le cose più semplici al fegato che potrà gestire meglio il carico tossico durante la fase di pulizia.

Aglio

Una piccola quantità di aglio può attivare gli enzimi del fegato che aiuteranno il tuo corpo a sbarazzarsi delle tossine. È anche molto ricco di allicina e selenio, due composti naturali che aiutano nella pulizia del fegato.

Noci

Le noci contengono alte quantità di arginina amminoacidica, che aiuta il fegato a disintossicarsi. Sono ricche di glutathione e acidi grassi omega-3 che sostengono la pulizia del fegato.

Olio d'oliva

L'olio organico pressato a freddo, di oliva o canapa e di seme di lino, è ottimo per il fegato se usato con moderazione. Offre una base lipidica che può assorbire le tossine dannose, ripulendo il fegato.

Tè verde

Una buona tazza di tè verde rinfrescante è ricca di antiossidanti conosciuti come catechine, note per aiutare il fegato in tutte le sue funzionalità.

Curcuma

La curcuma aiuta a rinforzare la disintossicazione epatica aiutando gli enzimi che eliminano i carcinogeni alimentari. Prova ad aggiungerla alla tua dieta per pulire subito il tuo fegato.

Altri cibi da preferire:

- Frutta (preferibilmente organica)
- Verdura (preferibilmente organica)
- Noci e semi crudi
- Legumi (fagioli)
- Olio di cocco (per cucinare)
- Olio evo (per cucinare e a crudo)
- Succo di limone (per condire le insalate)

Cibi da evitare nella fase detox:

- Latticini (latte, formaggio, gelato, yogurt)
- Carne
- Pane
- Pasticceria
- Uova
- Cereali e riso
- Frutta o verdura in scatola
- Qualsiasi cosa contenente farina bianca
- Zucchero o dolcificanti artificiali

4. FASE DUE: SOSTITUZIONE DEI PASTI

Tempo: 2 settimane

Adesso che hai completato la fase di disintossicazione, è tempo di passare alla seconda fase della dieta. È la fase con più restrizioni e, per questo motivo, la più difficile. Tuttavia, dura solo due settimane, che non è molto, specialmente se la restrizione è limitata solo ad alcuni giorni, per un totale di sette! Nei giorni ipocalorici potrai assumere solo 500 calorie, il 20 per cento delle calorie totali assunte da una donna in sovrappeso.

La ragione è che, consumando il 20 per cento delle calorie a giorni alterni, ridurrai il consumo calorico del 40 per cento al giorno (per un totale di una riduzione dell'80 per cento in un periodo di due giorni).

Ciò significa che, di media, mangerai il 60 per cento di ciò che mangi normalmente. Mangiando il 20 per cento di ciò che generalmente si tenderebbe a mangiare è tollerabile per la maggior parte delle persone.

Utilizzare pasti sostitutivi nei giorni ipocalorici

Per le prossime 2 settimane, assumerai le tue 500 calorie da frullati sostitutivi. Avrai maggiori probabilità di successo così facendo. Ci sono diversi vantaggi a far così:

- I frullati rendono più semplice il conteggio delle calorie, consentendoti di assumere 500 calorie precise.
- A differenza dei cibi normali, berrai i tuoi frullati solo quando ne avrai bisogno, imparando così a capire cosa significa essere affamati.
- Non dovrai pensare a ciò che dovrai mangiare il giorno successivo, cosa che potrebbe aiutarti a pensare meno al cibo nei giorni ipocalorici. I frullati sono veloci da preparare e da portare con sé durante il giorno e potrai berli in qualunque momento quando avrai fame.

I frullati sostitutivi dei pasti sono ricchi di proteine, grassi e carboidrati. Per mantenere bassa l'assunzione di zuccheri e carboidrati sono l'ideale. La quantità di zuccheri nei frullati, però, è meno importante della quantità di calorie consumate: aggiustali di sapore come meglio preferisci.

Frullato sostitutivo consigliato: 7 Day Diet Shake Frullati

Il 7 Day Diet Shake che ti abbiamo raccomandato garantirà una nutrizione ben bilanciata ricca di nutrienti e proteine durante i giorni ipocalorici. Contiene 20 vitamine e minerali differenti per garantirti l'assunzione dei nutrienti essenziali per la tua dieta. Contiene solo 100 calorie per pasto, per cui potrai consumare fino a 5 porzioni nelle giornate ipocaloriche.

Ottenere il massimo dai tuoi shake

Evita di bere tutto il tuo frullato in una volta sola. Piuttosto, bevillo a piccoli sorsi e fallo durare. Ricorda: puoi assumere solo 500 calorie al giorno nei giorni ipocalorici, la quantità di calorie per frullato determina la quantità di frullati che puoi bere in un giorno.

4. Fase 2: sostituzione dei pasti

Stai a te suddividerteli durante la giornata. Utilizza 7 Day Diet Shake come esempio, con 100 calorie per porzione potrai berne fino a 5 in un giorno; uno a colazione, uno come spuntino di metà mattina, uno per pranzo, uno per cena e uno prima di andare a dormire. O puoi decidere di berne uno a colazione, uno da 200 calorie per pranzo, uno per cena e uno prima di andare a dormire.

Cosa aspettarti nei giorni ipocalorici

Il primo giorno sarà il più difficile. Ma dopo le prime 100-200 calorie a colazione/metà mattina, non sarai sazio, ma neppure affamato. La tentazione arriverà tra le 11:00 e le 14:30: sicuramente, anche nel pomeriggio, sarai stanco e affamato. Se dovesse succedere, riposati un po', bevi tanta acqua e bevi un altro frullato da 100 calorie. Il tempo tra la cena e l'ora di andare a dormire saranno le più difficili perché non sarai distratto dal lavoro o da altre attività.

È importante avere una procedura da seguire quando la pressione sembra essere insostenibile: siediti, chiudi gli occhi, respira profondamente. Ricordati il motivo per cui lo stai facendo. Se ti aiuta, prova a visualizzarti con il tuo nuovo corpo che potrai sfoggiare alla fine della dieta. Ricordati: domani potrai mangiare quello che vuoi. Conserva 100-200 calorie per andare a dormire e vai a letto prima. Dopo 3 o 4 giorni, noterai di non essere più così affamato e i giorni ipocalorici saranno molto più facili da superare.

Dovresti anche notare un miglioramento dell'umore e dei livelli energetici. Molte persone notano di essere meno interessate o preoccupate per la fame durante i giorni ipocalorici, perché la mente inizia a sopprimere certi pensieri.

Strategie per sopravvivere alla fame

I tuoi giorni ipocalorici dureranno solo 24 ore delle quali, per almeno 7 o 8, starai dormendo. Ovviamente sappiamo che avrai fame durante questi giorni ed ecco, per questo motivo, qualche consiglio per aiutarti:

- Quando pensi di dover mangiare aspetta 20 minuti. Scoprirai che i crampi allo stomaco saranno scomparsi. Generalmente gli attacchi di fame si hanno ogni 2 o 3 ore e durano dai 15 ai 20 minuti. Ricordati che la fame se ne andrà se riuscirai a distrarti per quel breve lasso di tempo.
- Se pensi comunque di avere fame, bevi qualche sorso di frullato per sentirti meglio.
- Bevi liquidi senza calorie a volontà per evitare la disidratazione. La disidratazione ti fa sentire stanco, debole e affamato e, spesso, penserai di aver fame quando in realtà avrai solo sete.
- Occupati di qualcosa che impegni la tua mente e il tuo corpo. È difficile pensare a due cose contemporaneamente e, se le tue mani saranno impegnate, non le potrai utilizzare per mangiare.
- Chiama un amico o un parente. L'aiuto ti aiuterà ad attenerti al programma.
- Siediti, chiudi gli occhi e rilassati. Fai qualche respiro profondo, espira lentamente e riposati per 5 minuti.
- Incoraggiati dicendoti: "Mangerò domani", "Posso comunque mangiare domani", "Quello che non posso mangiare oggi, lo mangerò domani".

Cosa sono i giorni ipercalorici?

In questi giorni potrai:

- Mangiare quel che vuoi. Dovrai sentirti in grado di poter mangiare tutto ciò che avresti voluto nei giorni ipocalorici per evitare il senso di privazione.
- I giorni ipercalorici sono la tua garanzia: non importa come ti senti oggi, potrai sempre mangiare domani.
- Tieni un diario alimentare per sapere ciò che stai facendo, per avere un'idea di "eccesso"; se ti mantieni sulle 500 calorie nei giorni ipocalorici, dovrai mangiare il 180 per cento nei giorni ipercalorici per un totale di circa 3600 calorie di media!
- L'obiettivo è goderti il cibo che preferisci finché non sarai soddisfatto, senza esagerare.

Nota nutrizionale: Uno dei principi di questa dieta sta nel fatto che si può mangiare qualunque cosa nei giorni ipercalorici. Tuttavia, noterai che, man mano che andrai avanti, cercherai di mangiare sempre i cibi più salutari. Scegliendo i cibi più salutari, infatti, starai sempre meglio. Aspettati di desiderare i cibi "cattivi" che hai sempre amato, come cioccolata, pizza, panini, ecc, in maniera sempre minore.

Quanto potrai perdere?

0,5-1 kg alla settimana con la dieta a giorni alterni. Potresti notare una perdita di peso maggiore durante le prime settimane (nella fase detox e in quella di sostituzione dei pasti). 0,5 – 1 kg alla settimana è consigliato dai medici come soluzione migliore e più efficace (ovvero non recupererai il peso perduto una volta interrotta la dieta).

Cosa aspettarti dai giorni ipercalorici

Dopo i primi giorni ipocalorici sarai felice di poter mangiare. In qualche giorno, però, ti renderai conto che la tua fame non è più così prepotente come una volta. Inizierai a essere fiero della tua capacità di avere la meglio sulla fame e, in poco tempo, inizierai a notare i primi cambiamenti nei confronti del cibo, anche nei giorni in cui tutto è possibile. Nei giorni ipercalorici:

- Inizierai a mangiare per soddisfazione anziché per abbuffarti.
- Preferirai sentirti più leggero che troppo pesante.
- Le tue preferenze inizieranno a cambiare. Molte persone hanno notato di propendere naturalmente verso cibi più salutari.

5. FASE TRE: CONTINUARE CON LA DIETA

Tempo di completazione: Fino a raggiungere il peso desiderato. Ormai dovresti avere chiaro cosa significa avere fame e conoscere i benefici della dieta a giorni alterni. Avrai perso un po' di peso e ti sentirai meglio. È tempo di andare avanti e passare all'ultima fase della dieta. Smetterai di utilizzare i pasti sostitutivi e tornerai a mangiare normalmente.

A seconda di quanto peso vorrai perdere, potresti iniziare ad aumentare il consumo di calorie durante i giorni ipocalorici. Stai attento a concederti troppa libertà: è molto semplice esagerare. Se smetti di perdere peso, questo sarà dovuto al fatto che assumi troppe calorie durante i giorni in cui dovresti stare più leggero.

Conta le calorie per essere certo di non mangiare troppo. Se non lo stavi già facendo, è il momento opportuno per iniziare a contarle anche nei giorni ipercalorici. L'obiettivo è mantenere la libertà che hai sempre avuto nei giorni ipercalorici senza rischiare di uscire dai binari. Tenere un record di ciò che stai mangiando ti aiuterà.

Sistemare i giorni con poche calorie:

Quando si tratta di sistemare la quantità di calorie nei giorni ipocalorici:

- Meno calorie assumerai nei giorni ipocalorici, più peso perderai
- Una volta tornato alla tua alimentazione normale dopo la fase due prova a mantenere l'assunzione calorica quotidiana del 20 per cento.
- Se non hai ancora raggiunto il tuo peso ideale, prova a mantenere sul 20 per cento l'apporto calorico di ciò che mangeresti normalmente.
- Se il 20 per cento è troppo poco, prova a stare sui 25-35 per cento.
- Una volta raggiunto il tuo obiettivo potrai aumentare l'apporto calorico al 40-50 per cento. Ti consigliamo, però, di non eccedere.

Tutto sta nell'essere sicuri di arrivare a mangiare, nel complesso, il 60-75 per cento dell'assunzione calorica normale.

Niente eccessi

Ricorda: tutto sta nel mantenere un equilibrio. Non dovresti sentirti limitato nei giorni ipercalorici, ma, da quello che hai potuto imparare, se stai aumentando l'apporto calorico nei giorni leggeri, qualche restrizione sarà necessaria.

Cibi da evitare

Nonostante i tuoi giorni ipercalorici, ci sono alcuni cibi che dovresti evitare per non rischiare di recuperare subito tutto il peso perduto. Ovviamente, sentirai il bisogno di alcuni di questi cibi e sarà difficile smettere di mangiarli. Concediti qualche sfizio di tanto in tanto, ma arrivato a questo punto dovresti essere in sintonia col tuo corpo e con le sue necessità, per cui, probabilmente, non sarà troppo difficile evitarli. Limita questi cibi a non più di due porzioni alla settimana:

Pane bianco e pasta

Il pane bianco e la pasta sono cibi processati e raffinati, senza valori nutrizionali: sono semplici calorie vuote. Il pane bianco viene ottenuto dalla farina bianca, un carboidrato raffinato come lo sciroppo di mais e lo zucchero bianco. Stai alla larga da qualsiasi pane bianco, arricchito o sbiancato. Sostituisci il pane e la pasta raffinati con quelli integrali.

Fast food, patatine fritte

Pieno di sodio e di grassi trans: decisamente una combinazione poco promettente per perdere peso. Le patatine del fast food contengono fino a 500 calorie. Inoltre, dalle ricerche è emerso che questi cibi sono ricchi di acrilamide, un agente cancerogeno molto conosciuto.

Ciambelle, pasticcini, pasticceria

Realizzati con zuccheri e farine raffinate, e pieni di grassi trans e saturi, sono alcuni dei cibi peggiori ed equivalgono a un grande zero nutrizionale.

Affettati, carne affumicata, wurstel, bacon, salsicce

Sono tutte carni processate e di bassa qualità, ricche di grassi saturi e arricchite di riempitivi sintetici, sodio e nitriti utilizzati per preservarle. Una striscia di bacon può contenere fino a 130 calorie e 13 grammi di grasso.

Pizza

Piena di sodio, grassi e lievito, la pizza è un piatto calorico che va direttamente sulle cosce. È tutt'altro che salutare, soprattutto se condita con carni processate (salsiccia, salame, prosciutto e bacon).

Gelato

Il gelato è pieno di calorie, grassi e zuccheri. Contiene anche insaporitori artificiali, coloranti, conservanti, emulsionanti e stabilizzanti, che rendono il gelato uno dei cibi più ingrassanti che ci siano.

Bevande alla frutta, succhi di frutta industriali

I succhi di frutta industriali generalmente contengono il 10 per cento, o meno, di succo di frutta e consistono prevalentemente di aromi artificiali e zuccheri. Se contengono zucchero o sciroppo di mais, evitali.

Bevande gassate

Le bevande gassate sono ricche di zucchero e sono uno dei motivi principali dell'obesità. Gli studi hanno dimostrato che bere bevande gasate aumenta il rischio di sviluppare diabete, obesità, osteoporosi, carie, dipendenza da caffeina e mancanze nutrizionali. Lo zucchero liquido è pericoloso perché è facile consumarne un sacco in poco tempo. Quando i livelli di insulina si impennano, l'abilità di bruciare i grassi precipita. Consumare bevande gasate quotidianamente può aumentare l'apporto calorico di 200 kcal o più, che fanno 1400 calorie alla settimana.

Alcol

L'alcol è secondo per apporto calorico. Quando si bevono alcolici, il fegato deve metabolizzarli subito, dando priorità ai carboidrati, alle proteine e ai grassi, rallentando il processo di smaltimento.

Niente privazioni

Se sei stressato perché vorresti mangiare qualcosa della lista dei vietati, mangialo. Ma non esagerare. Prova a mangiare qualche noce che ti farà sentire pieno e ti impedirà di abbuffarti. Dolci e carboidrati raffinati sono letteralmente una droga: il tuo corpo li richiede e quando non glieli fornisci, puoi avvertire i sintomi dell'astinenza, come irritabilità, nausea, mal di testa e tremori. Prenditi il tuo tempo e liberati del desiderio di quei cibi seguendo i tuoi ritmi.

Snack Attack

Nessuno è al sicuro e ti capiterà di aver bisogno di uno snack. Controllare le porzioni, in questo caso, è molto importante, perché cibi troppo calorici perfetti come snack potrebbero rovinare tutta un'intera giornata se esageri. Le verdure crude, per esempio, contengono molte meno calorie e possono essere mangiate in maggiori quantità.

Quando la fame colpisce puoi provare:

100 calories or less

100 calorie o meno
3 tazze di pop corn al naturale
½ tazza di ricotta light
½ tazza di yogurt greco senza grassi
¾ di tazza di cubetti di mango congelato
2 cucchiaini di hummus con 8 carote baby
3 cracker integrali con una fetta di formaggio magro
1 tazza di zuppa di pomodoro
6 albicocche secche
20 olive
14 mandorle
20 noccioline
25 pistacchi
20 chicchi di uvetta ricoperti di cioccolato
1 uovo bollito
1 cucchiaino di burro di arachidi

50 calorie o meno

2 triangoli di formaggio Susanna
2 fette di melba toast
2 Baci perugina
1 Babybel light
1 Jaffa Cake
¾ di tazza di succo di pomodoro o vegetale
½ tazza di mirtilli o lamponi
½ tazza di ciliegie fresche
3 albicocche fresche
½ mezza banana
1 kiwi medio
1 piccola mela
1 pesca
15 acini di uva
10 olive

10 calorie o meno

1 tazza di lattuga romana
1 cetriolino sott'aceto all'aneto
1 tazza di spinaci freschi
1 gambo di sedano
1 fragola
3 pomodori ciliegino
Caffè nero (senza dolcificante)
Tè verde o tè nero (senza dolcificante)
Drink diet/zero

Spezie e sostituti ipocalorici

Usane quanti ne vuoi. Più sarà saporito il tuo cibo, più ti soddisferà:

Erbe e spezie fresche o secche
Aglio fresco
Ginger
Tabasco o salsa Worcestershire
Succo di limone
Brodo vegetale
Vinaigrette senza calorie
Aceto balsamico
Mostarda (con poco sodio)
Peperoncino
Sale e pepe

Esercitarsi durante la dieta

L'attività fisica intensa o prolungata può modificare le tue necessità caloriche. Per esempio, una corsetta leggera per un chilometro (che richiede circa 20 minuti) ti farà bruciare circa 100 calorie, consentendoti di aggiungerne altrettante al tuo fabbisogno calorico giornaliero. Fai attenzione: dovrai essere onesto con te stesso riguardo alle calorie bruciate. Se percorri più o meno di un chilometro, apporta le dovute modifiche.

Quando pesarsi e quando non farlo

Poiché il tuo peso cambia naturalmente di giorno in giorno, non pesarti più di una volta alla settimana e pesati sempre al mattino dopo una giornata ipocalorica. Potrebbero esserci variazioni anche di due o tre chili tra un giorno ipercalorico e un giorno ipocalorico. Prendi anche le tue misure per avere un'idea più chiara dei cambiamenti che avvengono nel tuo corpo.

6. 15 CIBI PER UNA PERDITA DI PESO MASSIMIZZATA

Includi 3 dei 15 cibi elencati qua sotto in ogni pasto e non solo massimizzerai la perdita di peso, ma guadagnerai molto anche in salute. Ovviamente la decisione spetta esclusivamente a te, ma per perdere più peso ti consigliamo di mangiare questi cibi più spesso possibile.

Ogni voce presenta le seguenti informazioni:

- **Nutrienti:** i nutrienti che massimizzeranno la tua perdita di peso e miglioreranno la tua salute
- **Amici:** Alternative che potrai mangiare
- **Impostori:** cibi da non usare come sostitutivi

1. Mandorle, noci brasiliane, noci

Le noci sono ricche di proteine, vitamine, minerali e grassi salutari mono saturi (grassi buoni) che ti aiuteranno a essere più sazio. Mandorle, noci brasiliane e noci sono le migliori tipologie per la perdita di peso. Ma, poiché sono ricche di calorie e di grassi, non esagerare: una manciata al giorno ti servirà a combattere i crampi allo stomaco. Puoi introdurle nella tua dieta aggiungendo noci tritate alla farina d'avena, ai cereali, allo yogurt e persino al gelato. Puoi combattere la fame mangiandone un po' prima di un pasto con un bicchiere d'acqua per sopprimere l'appetito. L'acqua farà espandere le fibre delle noci nel tuo stomaco, facendoti sentire più sazio.

Nutrienti: Fibre, potassio, vitamina E, magnesio, fosforo, calcio, ferro

Amici: semi di zucca, semi di girasole, avocado

Impostori: Noci affumicate, noccioline, noci salate e caramellate

2. Verdure verdi

Ricche di nutrienti essenziali, le verdure sono essenziali per una dieta salutare. Ti aiutano a proteggere il corpo da problemi cardiovascolari, dal cancro, dal diabete e dall'Alzheimer. Esistono tanti modi diversi per cucinare le verdure: saltale con un po' di aglio fresco e dell'olio di oliva, spremile per un frullato salutare o cucinale al vapore come contorno per il tuo pasto principale.

Nutrizione: Tu lo dici, lo hanno. Le verdure verdi sono contraddistinte da vitamine, minerali, fitochimici e bioavanoidi

Amici: verdure colorate, come i peperoni rossi, gialli e arancioni, che hanno un elevato contenuto di antiossidanti

Impostori: nessuno

3. Frutti colorati, bacche e verdure

Più frutta e verdura fresca mangi, più starai bene. Più colorati saranno i frutti e le verdure, più antiossidanti ti forniranno. Le patate dolci sono un ottimo cibo a basso assorbimento glicemico che non aumenterà i valori di zucchero nel tuo sangue. Le patate dolci sono ricche di antiossidanti, hanno poche calorie e saziano molto.

Nutrienti: Antiossidanti, fibre

Amici: Mele, uva

Impostori: Marmellate di frutta con zuccheri aggiunti

4. Fagioli

I fagioli fanno bene al tuo corpo. Proteggono dal cancro, dai disturbi al cuore, dall'ipertensione e dall'obesità. I fagioli sono bilanciati nel quantitativo di proteine, fibre e grassi e sono, per questo, ottimi per sostituire i piatti a base di carne. Le fibre e le proteine ti faranno sentire sazio e manterranno i tuoi livelli energetici e di zuccheri nel sangue, prevenendo gli attacchi della fame. I fagioli migliori sono quelli della soia, i pinto, i garbanzo, i navy, quelli neri, quelli bianchi, quelli rossi e quelli larghi.

Aggiungi i fagioli alle tue zuppe, ai piatti di pasta o alle uova strapazzate.

Nutrienti: Fibre, proteine, ferro, folati, bioflavonoidi

Amici: Lenticchie, hummus, edamame

Impostori: Fagioli ricchi di grassi saturi, fagioli al forno zuccherati.

5. Carni bovine, pollo, tacchino

Le proteine sono alla base di qualsiasi piano dietetico. Richiedono più energie per essere digerite, rispetto ai carboidrati e ai grassi, per cui più proteine mangerai, più calorie brucerai. Le proteine aiutano nella creazione dei muscoli e, più muscoli avrai, più calorie il tuo corpo brucerà. Se ti alleni regolarmente dovresti mangiare molte proteine ogni giorno. Ma dovrà essere carne magra per non eccedere coi grassi.

Nutrienti: Proteine, ferro, zinco, creatina, vitamina B-6 e B-12, fosforo e potassio

Amici: nessuno

Impostori: Carni ricche di grassi saturi come salsicce, bacon e salumi

6. Fiocchi d'avena

Fiocchi d'avena e porridge sono ricchi di fibre che si espanderanno nel tuo stomaco facendoti sentire più sazio più a lungo. I fiocchi d'avena hanno ottimi benefici anche per il colesterolo e ti proteggeranno dai problemi cardiaci. Inizia la tua giornata con una tazza di porridge per superare la mattinata. Mangiane un po' prima dell'allenamento per massimizzare i tuoi livelli energetici o prima di andare a dormire per prevenire la fame notturna. Assicurati di acquistare una varietà senza zucchero e senza insaporitori artificiali e utilizza altri cibi come le bacche per migliorarne il sapore.

Nutrienti: carboidrati complessi e fibre

Amici: cereali ricchi di fibre come All Bran, Fibre One, Special K

Impostori: cereali con zuccheri aggiunti e sciroppo di mais

7. Uova

Le uova, nel corso degli anni, si sono fatte una brutta reputazione per il contenuto di colesterolo. Due uova contengono sufficiente colesterolo per superare la dose consigliata giornaliera. Tuttavia, degli studi hanno riscontrato che i livelli di colesterolo non aumentano mangiando colesterolo sano, ma mangiando molti grassi. Le proteine delle uova hanno valori incredibilmente superiori a tutti gli altri cibi e sono, per questo, ottime per costruire i muscoli e bruciare grassi. Per questo motivo, le uova dovrebbero fare sempre parte della dieta.

Nutrienti: Proteine, vitamina B-12, vitamina A

Amici: Nessuno

Impostori: Zabaione

8. Cereali integrali

Se mangiati nel loro stato naturale senza essere raffinati, i cereali e il riso integrali sono un'ottima fonte di carboidrati. I cereali integrali contengono tutte le parti più nutrienti del grano: la crusca e il germe, con tutte le loro vitamine, i minerali e le fibre. I cereali processati e raffinati li perdono, per cui è meglio evitarli.

Nutrienti: Fibra, tiamina proteica, riboflavina, vitamina E, magnesio, calcio, niacina, piridossina, zinco e ferro

Amici: Riso integrale, pane integrale, riso selvaggio, quinoa, orzo, avena, miglio, bulgur, farro

Impostori: Prodotti da forno lavorati, pane bianco, riso bianco, bagel, pasta

9. Olio d'oliva e olio di cocco

Ricchi di acidi grassi mono saturi (grassi buoni), l'olio d'oliva e l'olio di cocco dovrebbero essere sempre inclusi nella dieta. L'olio d'oliva, l'ingrediente chiave della dieta Mediterranea, è conosciuto per i benefici apportati nell'abbassamento del colesterolo, per l'apparato digerente eccetera. Contiene grassi mono saturi che ti aiuteranno a sentirti più sazio. L'olio extravergine di oliva è il migliore. L'olio di cocco contiene catene di acidi grassi medi (MCTs) che, oltre a migliorare il tuo metabolismo e i tuoi livelli energetici, non vengono assorbiti dal corpo come grasso corporeo. L'olio di cocco è solido al suo stato naturale: può essere, perciò, mischiato con acqua calda o con un infuso di erbe o essere usato per cucinare.

Nutrienti: acidi grassi buoni, vitamina E, vitamina A, clorofilla, squalene e antiossidanti protettivi

Amici: Olio di semi di lino, olio di pesce, olio di canola se moderato

Impostori: Olio vegetale, margarina

10. Burro di noccioline

Il burro di noccioline contiene le stesse proprietà e gli stessi benefici delle noci stesse, ma si trova nella lista per la sua versatilità. Spalmalo su una mela o con del sedano, mischialo ai tuoi frullati o con del porridge. Ma fai attenzione alla quantità, perché contiene molti grassi mono saturi. Scegli sempre i marchi naturali e non assumerne più di tre cucchiaini al giorno.

Nutrienti: Fibre, potassio, vitamina E, fibre di magnesio, fosforo, calcio, ferro

Amici: Burro di mandorle, burro di arachidi, burro di arachidi naturale

Impostori: Burro di noccioline zuccherato ricco di grassi saturi come Jif, Skippy e Sun-Pat

11. Succhi di verdure

Spremere frutta e verdura è un metodo ottimo per ottenere un sacco di nutrienti in poco tempo e facilita il compito di assumere il quantitativo di frutta fresca e verdura consigliato. Se non ami particolarmente frutta e verdura, spremerli rende le cose molto più semplici: assicurati solo di bere il succo appena spremuto e cerca di mangiare comunque qualche frutto e un po' di verdura intera, perché durante la spremitura alcune fibre vanno perdute.

Nutrienti: Antiossidanti, minerali e fitonutrienti

Amici: Frutta e verdura cruda

Impostori: nessuno

12. Semi di canapa

I semi di canapa sono considerati una delle fonti nutritive migliori sul pianeta e sono, per questo, conosciuti come super-cibi. Il seme di canapa è ricco di proteine facili da digerire, vitamine, enzimi e acidi grassi essenziali come omega-3 e omega-6. Due cucchiaini di semi di canapa contengono 14 grammi di fibre, 11 grammi di proteine e 3 grammi di grassi. La canapa è un'ottima fonte energetica che garantisce un controllo dei livelli di zucchero nel sangue ottimale e che previene gli attacchi di fame.

Nutrienti: Aminoacidi, proteine, fibre, ferro, calcio, vitamina E, acidi grassi omega-3

Amici: Semi di lino, olio di pesce, quinoa

Impostori: Soia

13. Proteine del siero del latte

Le proteine del siero del latte forniscono un ottimo apporto proteico e poche calorie. Rappresentano un cibo molto versatile che dovrebbe essere sempre presente nella dieta, soprattutto se ti eserciti regolarmente. Puoi aggiungere al porridge, ai tuoi frullati, ai cereali al pane integrale, ai biscotti.

Nutrienti: Fonte essenziale dei principali aminoacidi, proteine, glutazione, cisteina.

Amici: Ricotta

Impostori: Proteine della soia

14. Salmone selvatico

Questo ottimo pesce contiene acidi grassi omega-3 anziché acidi saturi. Gli acidi grassi omega-3 diminuiscono la produzione di un ormone chiamato leptina, responsabile dell'accumulo di grasso nel corpo. Mangia solo pesce selvatico.

I pesci come il salmone Atlantico vengono allevati in aperto oceano e sono alimentati con una dieta non naturale, per questo motivo hanno pochissimi omega-3.

Nutrienti: Proteine, acidi grassi Omega-3

Amici: Krill, sardine, carni bianche

Impostori: Pesce fritto, salmone atlantico, pesce di allevamento

15. Latte, formaggio e yogurt intero organico

Ricchi di proteine e di calcio, latte e latticini contengono molti nutrienti essenziali. Sono una parte fondamentale nella dieta, da usare, però, con parsimonia per perdere peso. Lo yogurt contiene probiotici, batteri buoni che aiutano nella digestione e migliorano la salute dell'intestino. Per avere tutti i benefici, dovresti consumare latticini poco pastorizzati e organici.

Nutrienti: calcio, proteine, vitamina A, D, B-12, riboflavina, fosforo, potassio, CLA

Amici: latte di mandorle, latte di riso o latte di canapa

Impostori: latte scremato, frozen yogurt

7. INTEGRATORI DURANTE LA DIETA

Perdere peso può essere molto più difficile se mancano alcune vitamine e nutrienti.

Sebbene non esistono pillole miracolose per dimagrire, esistono integratori che possono migliorare la propria salute, rendendo il corpo più efficiente quando si tratta di bruciare grassi. Nutrire il corpo con le sostanze essenziali renderà la perdita di peso più semplice. Considera di aggiungere i seguenti integratori per il tuo piano dietetico.

Multivitaminici e Minerali

La maggior parte delle persone non assume sufficienti vitamine e minerali, per cui questo è uno degli integratori più importanti da dover prendere. Un buon multivitaminico darà al tuo corpo tutto ciò che ha bisogno per essere efficiente. Più sei attivo, più multivitaminici dovrai prendere.

Multivitaminici consigliati: [Bauer Nutrition A-Z Multivits & Minerals](#)

Vitamina B

La vitamina B è fondamentale per il funzionamento del corpo. Supporta il metabolismo e migliora i livelli energetici per mantenere sano il sistema nervoso e aiutarti con la crescita delle cellule e la loro divisione. Anche in questo caso, molte persone hanno carenze di vitamina B, per questo motivo è importante assumerla in forma di integratore. Esistono diverse vitamine B per questo è indicato assumere un prodotto che le contenga tutte.

Vitamina B consigliata: [Bauer Nutrition Vitamin B Complex](#)

Olio di pesce

Un buon olio di pesce è importante per assumere acidi grassi omega-3, fondamentali per mantenere in salute il cuore, il cervello e la vista e in grado di funzionare come antinfiammatorio naturale. Gli studi hanno dimostrato che gli integratori a base di olio di pesce aiutano nella perdita di peso perché minimizzano l'accumulo di grasso nel corpo e diminuiscono l'appetito.

Olio di pesce consigliato: [Bauer Nutrition Cod Liver Oil, Bauer Nutrition Fish Oil](#)

Super Polvere Verde

Realizzate a partire da supercibi come spirulina, erba medica e molto altro ancora, le super polveri verdi sono una fonte ricca di sostanze nutritive che disintossicheranno il tuo corpo e aiuteranno a mantenere il giusto livello di PH. I vantaggi sono un maggior accrescimento dei livelli energetici e un miglioramento del sistema digestivo e immunitario. Questi integratori sono ideali da assumere nella prima fase di disintossicazione. È sufficiente aggiungerli all'acqua, ai frullati o ai frullati sostitutivi dei pasti.

Recommended super greens powder: [NUYU Superfood](#)

Capsaicina (estratto di peperoncino)

L'ingrediente attivo del peperoncino, ciò che lo rende piccante, è la capsaicina. La capsaicina ha un effetto termogenico sul corpo che migliora il metabolismo, aiutandoti a bruciare più grassi e calorie. È utile anche come soppressore dell'appetito.

La capsaicina è uno degli ingredienti principali in molte pillole dimagranti.

Integratore di capsaicina consigliato: [Capsiplex](#)

Glutammina

Un aminoacido spesso trascurato, la glutammina può dare una spinta col suo effetto brucia grassi, aumentando i livelli di energia per assicurarti allenamenti più efficienti, oltre a prevenire la rottura dei muscoli.

Come ben sai, i muscoli aiutano a bruciare grassi, per cui, mantenerli in salute, è indispensabile.

Integratori di glutammina consigliati: [Bauer Nutrition L-Glutamine Powder](#)

Tè verde

Il tè verde è ricco di polifenoli, fitochemici e antiossidanti che possono contribuire a stimolare il tuo metabolismo e a farti bruciare più grasso. Il tè oolong e yerba mate sono benefici per lo stesso motivo. Il tè verde è presente in tutti i negozi ed è possibile berlo sia caldo che freddo. Se vuoi renderlo più dolce, usa un dolcificante naturale. Puoi anche acquistare tavolette e capsule di tè verde in forma di integratore, che potresti trovare più comodi per la vita di tutti i giorni.

Integratori di tè verde consigliati: [Bauer Nutrition Acai Berry with Green Tea](#)

Proteine in polvere

Le proteine del siero del latte contengono tutti gli aminoacidi essenziali e le migliori proteine tra tutte le variabili. Un quantitativo proteico elevato fornisce al tuo corpo la spinta necessaria per massimizzare il metabolismo e bruciare più grassi. Ti aiuterà anche nella costituzione della muscolatura e per aumentare i livelli energetici.

Proteine del siero del latte consigliate: [612 Protein, Body Fuel High Grade Whey Protein 80, Body Fuel Quattro 90 Plus Protein](#)