

Regole da osservare per dimagrire in modo efficace ed equilibrato

Attenzione alle diete da fame, dimagrire non vuol dire non mangiare, ma alimentarsi in modo equilibrato, utilizzando cibi di qualità, ricchi di elementi nutritivi e di fibre, nella giusta quantità e abbinati in modo corretto. Il cervello condiziona i nostri atteggiamenti verso il cibo, questo ci porta spesso a non controllare questo impulso, come per esempio quando siamo stressati, causando un disordine alimentare, mangiando male, in fretta e troppo, e causando spesso dell'aumento di peso.

L'alimentazione odierna è composta da troppe proteine, grassi, zuccheri, sale e alcool. Queste

sostanze, assunte in modo non corretto e continuativo, portano all'insorgere di malattie, quali diabete, ipertensione, colite, stitichezza e obesità.

Alcuni consigli:

- Non mangiare fuori pasto (solo frutta)
- Ridurre fino ad eliminare farine bianche, pane, pizza e sostituirle con prodotti integrali possibilmente biologici.
- Bere un'ora prima dei pasti una tisana, o meglio un bicchiere di succo fresco di frutta o di verdura: oltre ad assumere preziose vitamine e liquidi, serve per diminuire l'appetito, facendo consumare meno calorie.
- Controllare l'abbinamento dei cibi: è molto importante per una corretta digestione non abbinare i carboidrati con le proteine.
- Ridurre il consumo di alcool, caffè e sale.
- Bere acqua o tisane durante tutta la giornata.
- Ridurre fino ad eliminare gli zuccheri raffinati, succhi di frutta, caramelle, e sostituirli con zucchero grezzo o malto, ma sempre da utilizzare in piccole quantità.
- Mangiare ad ogni pasto una porzione di verdura, tenendo presente che se ne può mangiare quanta se ne vuole, limitando però il condimento.
- Inserire almeno 2 o 3 volte nell'alimentazione settimanale i legumi, fonte di proteine vegetali molto utili per la salute.
- Aumentare il consumo di riso possibilmente integrale e di altri cereali meno utilizzati quali, l'orzo, il farro, il miglio ecc.
- Consumare 3 pasti al giorno (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (1/2 mattina e 1/2 pomeriggio).
- Informarsi sulla composizioni degli alimenti e sulle loro caratteristiche nutrizionali, in modo da poter scegliere cosa mangiare, per mantenersi in forma e in salute e dimagrire felici.

Fondamentale per riuscire a dimagrire, è inoltre il prefiggersi un obiettivo con un programma dettagliato, e soprattutto chiedersi la ragione esatta per la quale si vuole dimagrire.

La consapevolezza e la giusta motivazione vi spingeranno ad iniziare in modo efficace ed efficiente, un nuovo modo di mangiare, perché è una vostra decisione e di nessun altro, con il grosso vantaggio di non fare una dieta, ma un vero e proprio cambiamento radicale e

continuativo nel tempo per il vostro benessere totale. Articolo redatto da Alimentazione-Benessere.it

