

## Consigli utili sulla perdita di peso

Perdere peso in modo sano e mantenere la forma seguendo una dieta non troppo restrittiva è spesso difficile. È ancor più difficile incominciare a seguire un regime alimentare corretto e alcuni di voi hanno cominciato da poco. Tieni comunque presente che anche la più piccola modifica può portare numerosi benefici. Pertanto: **provaci!**

### Metodi sani per perdere peso

**La soluzione migliore per perdere peso non è una dieta** - e men che meno una dieta che ti obblighi a contare le calorie -, ma è imparare davvero a nutrirsi, acquisendo un modo più sano e corretto di alimentarsi da portare avanti facilmente e possibilmente per sempre, oltre che ad un costante ed efficace programma di esercizio fisico.

Chi perde peso in poco tempo rischia di recuperarlo in fretta. Un dimagrimento veloce può portare ad un veloce aumento di peso, per cui appena finisci una dieta è possibile che il tuo peso salga. Un altro rovescio della medaglia del dimagrimento è la perdita di acqua e muscoli. Invece, il grasso corporeo tende a mantenersi per far fronte ad un periodo di “carestia”. In generale, si raccomanda di perdere 0,5 o 1kg alla settimana.

Ecco allora **3 metodi efficaci e provati per perdere peso facilmente.**

Uno studio giapponese dell’Università di Nagoya nel 2006 suggerisce di sviluppare un nuovo rapporto col cibo. Guardalo. Mangialo con gli occhi. Annusalo. Quindi assaggialo. Assaporalo a lungo tra le labbra. Percepisci il sapore sulla lingua. Mastica bene e lentamente. Dedica a ognuno dei tre/cinque pasti almeno mezz'ora e non abbandonare la tavola prima. ti sembra troppo semplice per essere vero? Mangiare velocemente porta all'obesità, indipendentemente dall'apporto calorico totale.

Saltate la colazione, magari proprio con l'obiettivo di perdere peso? Sei fuori strada. E di molto: evitare la colazione è il modo migliore per ingrassare, come documentano le ricerche scientifiche. Avevano ragione i tuoi nonni: **la colazione è il pasto più importante della giornata.**

Ovviamente non vanno bene biscotti, brioche e merendine: scegli alimenti sani e diversificati. Non dimenticare di inserire sempre una consistente quota di proteine, che sono fondamentali.

Non fare quello che fanno troppi italiani (un caffettino al volo a colazione, nella pausa pranzo un veloce panino in piedi e a cena, con la famiglia tutta riunita intorno al tavolo, ci si lascia mollemente andare a ogni tentazione gastronomica): distribuisce bene gli alimenti nella giornata rispettando la cronobiologia ormonale e assecondando l'andamento fisiologico dei tuoi ormoni nelle 24 ore: Componi la cena solo con una o, ancora meglio, due porzioni di verdura e una porzione di proteine.

### **Rifletti sulle tue azioni**

Internet è pieno di contenuti che danno consigli su come perdere peso in modo veloce, anche se spesso è difficile riconoscere quali siano realmente efficaci. Come regola generale però, è bene fare attenzione a quello che si mangia. Evita di ingerire troppi carboidrati e grassi, così come troppo pochi liquidi oppure fare attività fisica a stomaco vuoto. Inoltre, saltare i pasti per risparmiare calorie non ti farà stare meglio, né dimagrire.

**“Cerca di seguire una dieta bilanciata per l’80% delle volte e concediti di sbagliare per il 20%”**

prof. Felice Colasanto  
**colasantoLAB a.s.d.**

CONTINUA...!

“Non perderti la SECONDA PARTE dell’articolo!”

