

🕒 8/02/2016

BENESSERE E SALUTE DIETE SGONFIARE LA PANCIA DRITTE PER SGONFIARE LA PANCIA

10 dritte infallibili per sgonfiare la pancia

Sotto il tubino nero o la pencil skirt proprio non sta bene: è arrivato il momento di sgonfiare la pancia. Ecco le dieci mosse per una pancia superpiatta suggerite dalla dottoressa Maria Gabriella **Di Russo** per *Cosmpolitan*



di Maria Gabriella

Di Russo

f CONDIVIDI

🐦 TWEET

p PIN

✉ E-MAIL

I PIÙ LETTI



Getty

Ogni scusa è buona: è carnevale, vuoi non mangiare qualche tortello

e un paio di chiacchiere a casa delle tue amiche? Poi come rinunciare al giro pizza del venerdì sera, magari con una paio di birrette, per chiudere in bellezza la settimana? E così la pancetta si fa un po' troppo evidente. Con l'aiuto della dottoressa Maria Gabriella [Di Russo](#) i 10 tip infallibili per sgonfiare la pancia.

1- Limita i vizi nervosi

Masticare continuamente chewing gum e caramelle dure, bere bibite gassate e lasciarsi prendere dagli attacchi di fame nervosa (durante i quali ingurgiti di tutto) è quanto di peggio ci possa essere: così facendo ingurgiti tanta aria e la pancia si gonfia.

2- Bevi molta acqua oligominerale

Meglio se scegli quella con poco sodio: se soffri di ritenzione idrica, è fondamentale per eliminare il gonfiore di pancia. Bere spesso e a piccoli sorsi idrata e depura dalle tossine. Ottime anche le tisane digestive a base di semi di finocchio, liquirizia, tarassaco, anice, menta piperita e infusi di foglie di alloro e il tè. Al contrario invece elimina bibite gassate, alcoliche e zuccherine.

PIÙ POPOLARE

3- Mangia poco e spesso

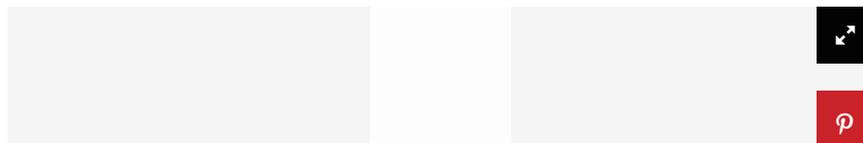
E' uno dei segreti per sgonfiare la pancia, insieme a una corretta alimentazione e uno stile di vita più sano. Non esagerare con le quantità, mangia più volte al giorno, con pasti regolari. Evita cibi fritti e grassi, e tutto ciò che junk food. Fai attenzione ne agli alimenti lievitati e agli zuccheri artificiali, che creano gas nella pancia. Limita l'uso di sale e pepe.

4- Non eccedere con i latticini

E' consigliato lo yogurt bianco magro: ricco di fermenti lattici vivi, aiuta a riequilibrare in modo naturale la flora batterica intestinale. In alternativa al latte vaccino sono ottimi il latte di soia, di riso, di avena e di mandorla. No al cappuccino.

5- Mantieni un discreto apporto di fibra

Evita alimenti complessi, prodotti ricchi di additivi e conservanti, limita il consumo di pane, pasta e prodotti lievitati o troppo raffinati. Preferisci le verdure cotte al vapore, modera il consumo di cibi piccanti e particolarmente grassi. Limita o elimina legumi, piselli, fagioli, lenticchie, ceci, fave, cavoli, broccoli, cavolfiori, cipolle, ravanelli e cetrioli.



Getty

6- Tieni a bada ansia e nervosismo

Sono nemici della tua pancia. Un metodo utile è quello di massaggiare la pancia con movimenti circolari dopo la doccia per aiutare il drenaggio. Il movimento fisico è la medicina ideale, perché combatte il gonfiore e diminuisce lo stress. Ottime anche le pratiche rilassanti come lo yoga e il training autogeno. Un'altra dritta molto efficace è la respirazione addominale, dieci minuti la mattina e la sera, importante per rilassare e sbloccare il diaframma.

7- Punta sugli addominali

Sono gli unici esercizi a che aiutano davvero a avere una pancia piatta e snella:

fondamentale è farli bene e aumentare le serie in modo graduale, senza esagerare.

Sdraiati a terra, fletti le gambe appoggiando i piedi a terra in modo che si formi un angolo di circa 45°. La schiena è appoggiata a terra completamente e non ci deve essere spazio tra schiena e pavimento. Mani dietro la nuca, solleva il busto di circa 15-20 centimetri da terra. Ripeti l'esercizio 10 volte consecutive: dopo una settimana aumenta di una serie, fino ad arrivare a 5 serie.

8- Fatti uno snack proteico al pomeriggio

Una barretta proteica o un frullato, una manciata di mandorle o semi di zucca, sono tutte ottime scelte che permettono di aumentare il metabolismo e bilanciare la glicemia. Dopo aver bilanciato gli zuccheri nel sangue, la quantità d'insulina diminuisce, evitando che si immagazzini grasso intorno al girovita.

9- Mastica lentamente

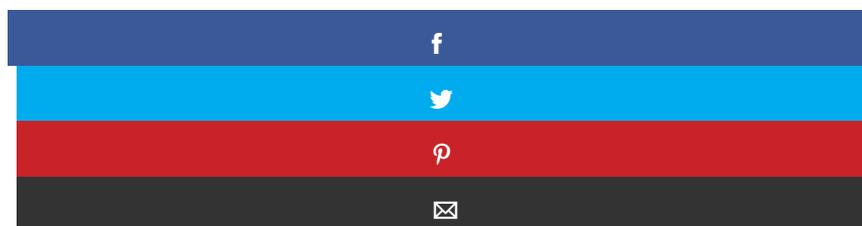
Questo permette di avere una pancia meno gonfia, perché aiuta a velocizzare il processo di digestione nello stomaco. Si deve masticare ogni boccone fino a raggiungere la consistenza di una poltiglia. Fai anche piccole pause tra un morso e l'altro.

10- Abbi pazienza (e fiducia)

Non aspettarti risultati immediati: qualsiasi metodo che promette di sgonfiare la pancia in tempi rapidi può nuocere allo stato di salute del corpo. Perciò applica i consigli qui sopra e abbi fiducia.



Maria Gabriella Di Russo, medico chirurgo idrologo e medico estetico



JOIN THE CONVERSATION!

COSMO
CONSIGLIA

01 Operazione pancia
piatta: sgonfiata
eliminando i...

02 Dieta Atkins 40: così
Kim Kardashian torna
in...

03 Menu antifreddo: i
superfood per
affrontare la...

04 4 spezie must have
per addolcire
l'inverno e...