

🕒 26/05/2016

BENESSERE E SALUTE DIETE DIETE

## Come mantenersi in forma senza seguire una dieta

Vuoi mantenere il tuo peso forma senza impazzire? Ecco le dritte della specialista che ti rendono facile la vita



di Maria Gabriella

Di Russo

-  CONDIVIDI
-  TWEET
-  PIN
-  E-MAIL

[I PIÙ LETTI](#)



Getty



## 1. Rispetta gli orari

La qualità dei cibi è importante, ma conta molto anche la puntualità dei pasti. Segui la regola dei tre pasti principali più due spuntini: questo permette di non prendere peso. **Appena alzata bevi un bicchiere d'acqua a digiuno: serve a depurare i reni dopo la "stagnazione notturna" e a dare il via alla ripresa. Dopo mezz'ora fai colazione: questa è la regola base.** Durante la notte, infatti, tutte le funzioni dell'organismo, inclusi i ritmi di secrezione degli ormoni (i cosiddetti ritmi "circadiani"), subiscono un forte rallentamento, per poi riprendere lentamente al momento del risveglio. Quindi è proprio a quest'ora, quando i ritmi ormonali tanto importanti in tutti i processi di assimilazione e di ricambio ricominciano ad attivarsi, che viene stabilito il metabolismo della giornata.

## 2. Rendi i cibi meno "pericolosi"

Fai mini cambiamenti strategici in cucina. Per esempio: porta a tavola il piatto già composto (attingere da quello di portata significa perdere il senso della quantità); abolisci il fast food utilizzato come regola (consentita solo qualche trasgressione). Inoltre, quando possibile, passa ai cibi light (tipo formaggi e coca cola). **I condimenti classici possono essere sostituiti con piccole quantità di ketchup, mostarda o salsa di soia. Impara, infine, a cucinare "magro"** aggiungendo molta acqua al grasso del soffritto e usando tantissimi odori. Per soffriggere utilizza il latte al posto del burro e il vino al posto dell'olio.

---

PIÙ POPOLARE

---

## 3. Impara a fare spuntini proteici

Usa le proteine in polvere per frullati proteici, oppure gli integratori a base di aminoacidi sciolti in succhi di frutta senza zucchero come spuntini o merenda: **permettono di mantenere il metabolismo alto e di bruciare di più.**

## 4. Non saltare mai i pasti

Sbagliatissimo pensare che digiunare faccia dimagrire. Al contrario, questa abitudine fa aumentare di peso poiché l'organismo, al bisogno, intacca le riserve energetiche e pure i muscoli a scapito del grasso. E ricostruire i muscoli poi non è uno scherzo. **Digiunare fa male perché l'organismo ha bisogno di regolarità e il metabolismo necessita di stimoli. E perdipiù l'assenza di cibo impedisce il drenaggio della bile dalla cistifellea**, con conseguente maggiore difficoltà di ricambio, e quindi di dimagrimento.

## 5. Mangia piccante

Se ti piace (e non hai problemi di stomaco), usa spezie e peperoncino che hanno un buon potere saziante, e soprattutto stimolano la secrezione gastrica, accelerando e facilitando la digestione. Non solo, secondo un recente studio pubblicato su *Human nutrition*, **il**

peperoncino avrebbe anche l'effetto di accelerare il metabolismo basale, mentre alcuni ricercatori dell'Università della Tasmania sostengono che grazie al contenuto di capsaicina sarebbe in grado di accentuare il consumo di calorie fino al 15%.

## 6. Solo un bicchiere di alcol al giorno

Un bicchiere di vino ai pasti fa bene all'umore e anche alla salute cardiovascolare. Ma di più non va bene, sia perché mette a rischio fegato e cervello sia perché ogni grammo di alcol fornisce 7 calorie. **Nelle occasioni sociali, dunque, segui sempre la regola dei tre bicchieri: il primo è un vero drink; il secondo birra analcolica; il terzo acqua minerale (che depura).**

## 7. Mangia lentamente

Occorrono 15 minuti perché il messaggio di sazietà arrivi dallo stomaco al cervello. **Il segreto, dunque, è mangiare lentamente, in modo che l'informazione arrivi già a fine pasto**, permettendo di dire stop senza particolari sofferenze.

## 8. Impara il recupero

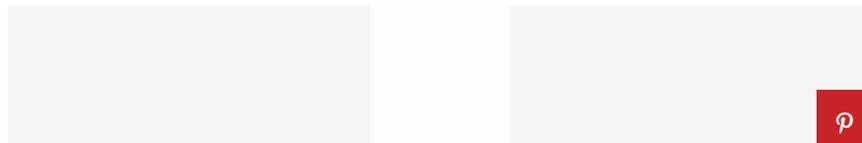
Usare almeno una volta a settimana il giorno di recupero in cui eviti i carboidrati, fai gli spuntini con frutta e yogurt e ai due pasti principali (pranzo e cena) mangia solo bistecca o pesce ai ferri e insalata.

## 9. Sport

L'attività fisica praticata dalle 2 alle 3 volte a settimana per almeno 45 minuti aiuta il metabolismo a bruciare di più e a non impigrirsi. Il fitness permette di ammortizzare lo "sgarro" e dà anche una marcia in più per calare di peso.

## 10. Sì alle uova

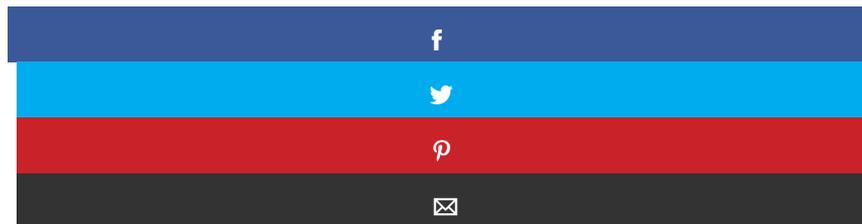
L'uovo è l'alimento più ricco di proteine: inseriscile nella tua dieta. **Da 2 a 4 a settimana sode, in camicia, alla cocque sono indispensabili per la gestione del peso forma.**



Maria Gabriella Di Russo, idrologa e medico estetico

### RELATED ARTICLE

Tieni il tuo peso forma sotto controllo con queste 10 regole facili



JOIN THE CONVERSATION!