

Per saperne di più

ALCUNI CONSIGLI...

Non ragionare in calorie

Nonostante la mentalità dilagante, non è questo il modo più adatto per impostare un buon piano dietologico. Bisogna tenere conto soprattutto della risposta ormonale al cibo. E' l'insulina l'ormone dell'ingrassamento e controllare bene questo ormone significa poter mangiare di tutto, ma secondo le corrette indicazioni che permettono di controllare la massa grassa e il peso. Non serve quindi digiunare o ridurre in modo drastico i quantitativi di cibo. Serve mangiare gli alimenti giusti.

Se fosse corretto ragionare solo in calorie, non si spiegherebbe come mai alcune persone che mangiano realmente pochissimo non dimagriscono, pur non avendo nessun disturbo metabolico ed essendo sane. Probabilmente queste persone mangiano i cibi sbagliati.

Non pesarsi di continuo e non ritenere la bilancia il miglior giudice.

Dimagrire non significa solamente scendere di peso. Significa perdere il grasso superfluo, quindi diminuire soprattutto le circonferenze attraverso una dieta appropriata. Si potrebbe anche acquisire massa magra, in modo adeguato alla propria costituzione e alla propria genetica, che dir si voglia. Questo non significa ingrassare, ma significa dimagrire in salute.

Seguire una dieta varia, che non escluda nessun alimento.

Neppure i grassi vanno evitati. Sia perché sono molto importanti dal punto di vista nutrizionale, sia perché, contrariamente

alle comuni indicazioni dietologiche che ragionano prevalentemente in termini calorici, possono contribuire a far dimagrire. Sembra il colmo, ma è così. Gli Omega 3 a lunga catena, meglio conosciuti come olio di pesce, abbassano i livelli d'insulina. Ma non solo. Anche gli oli, meglio se monoinsaturi come quelli dell'olio d'oliva e di alcuni frutti secchi come le mandorle, hanno un'azione favorevole su questo ormone perché rallentano l'assorbimento dei carboidrati. Quindi contribuiscono ad abbassarne i livelli.

Per dimagrire non si deve pensare solo al cibo. Serve anche il movimento.

Possiamo fare qualsiasi cosa, meglio se piacevole. Vanno molto bene le attività aerobiche come la corsa e la bicicletta, il nuoto e il pattinaggio. Ma anche la cyclette e il tapis roulant, il vogatore e lo step. E se proprio si pensasse di non riuscire a organizzare nulla in una giornata già troppo ricca di impegni, si potrebbe ricorrere alla più semplice delle attività aerobiche: la passeggiata. Fatta in modo spedito e per almeno mezz'ora, può aiutare a migliorare gli effetti di un buon piano dietologico.

Anche l'attività anaerobica può dare dei risultati. Non è necessario impegnarsi con una particolare attrezzatura, se non si è abituati a farlo. Possono bastare semplici esercizi a carico naturale.

Seguire la Zona è il miglior piano dietologico attualmente presente sul panorama internazionale. Rispetta tutte le indicazioni precedenti e consente di dimagrire in salute.