



Dopo ogni periodo di festività è assolutamente necessario riprendere il controllo del proprio corpo: un'ottima dieta dimagrante è proprio quello che ci serve.

{loadposition articolista.antoniopetrone}

Siamo alla vigilia di Pasqua ed è certo che difficilmente riusciremo a contenerci nel mangiare. Tuttavia non è grave se quella volta che capita, appunto in occasione di festa come questa, ci lasciamo andare a qualche "schifezza" alimentare, purchè non sia sempre controindicato dal medico. Dopo le feste però è necessario **riprendere la forma di un tempo**, saranno per questo utili i consigli di questa dieta dimagrante che sto per elencarvi:

1)Sostituire la verdura ai succhi di frutta: Frutta e verdura sono fondamentali nell'alimentazione dell'uomo. In ogni dieta che si rispetti, devono essere presenti in abbondanza per garantire degli ottimi risultati. I succhi di frutta confezionati infatti contengono molti zuccheri mentre la verdura ha poco fruttosio ma molte fibre e minerali importanti per perdere peso.

{loadposition adsense.1}

2)Fai dell'attività fisica: Una dieta infatti, soprattutto la dieta-zona, deve essere sempre accompagnata da una buona attività fisica. L'esercizio del tuo corpo infatti fa sì che si scioglano i grassi e si rassodi la tua pelle. Il segreto è quello di seguire una dieta con moderato contenuto di carboidrati ed un basso contenuto calorico-proteico, in modo da avere il combustibile per eseguire i tuoi esercizi fisici.

3)Equilibrio è la parola chiave: tutto ciò che facciamo durante il corso della nostra vita, anche

se non si tratta appunto di una semplice dieta dimagrante, va fatto con equilibrio. L'equilibrio nel mangiare è uno dei più importanti, avere il giusto senso dell'alimentazione è soprattutto un fattore psicologico e non soltanto fisico. Molti seguono delle diete drastiche e riescono anche ad ottenere risultati in pochissimo tempo, ma dal momento in cui riprendono a mangiare come prima, ingrassano molto velocemente, gettando tempo e sacrifici.

La cosa giusta da fare quindi è quella di impegnarsi a mangiare, bere, lavorare, dormire, ed esercitarsi, facendo tutto in maniera sensata e quindi equilibrata, riuscendo ad ottenere così una giusta linea, la quale è importante non soltanto per una questione estetica ma soprattutto per lo stato della tua salute.

Written by Zlasonofgod...modified by Manager_Valerio Rossi

{loadposition articolista.antoniopetrone2}

La redazione di InformazionePura.it, pur facendo un grande controllo dei contenuti che pubblica, non si assume nessuna responsabilità in merito agli stessi. Infatti, è l'autore dello stesso articolo che si prende la piena responsabilità legale ed amministrativa dei contenuti pubblicati in esso (testo, foto, e vari).