

RICETTARIO INCLUSO

PERDI PESO *e Torna In Forma!*



**101 Consigli per Perdere Peso
e Tornare in Forma
+ Ricettario**

Laura Violet

Perdi Peso e Torna in Forma!

**101 Consigli per Perdere
Peso**

e Tornare in Forma + Ricettario

By Laura Violet

Disclaimer

Questo manoscritto è stato scritto per fornire informazioni sull'internet marketing. È stato fatto ogni sforzo per rendere questo manoscritto il più completo ed accurato possibile. Tuttavia ci possono essere degli errori di contenuto e tipografici. Inoltre il manoscritto fornisce informazioni

aggiornate solo fino alla data di pubblicazione. Quindi questo manoscritto andrebbe utilizzato come guida e non come unica fonte.

L'intento di questo manoscritto è quello educativo. L'autore e l'editore non garantiscono che le informazioni contenute in questo manoscritto siano complete e non possono essere considerati responsabili di eventuali errori o omissioni. L'autore e l'editore inoltre non sono responsabili verso coloro i quali possano subire danni o

perdite causati in modo diretto o
indiretto dal presente manoscritto.

Indice generale

INTRODUZIONE

1 RIMANI IDRATATO.

2 TUA MADRE AVEVA RAGIONE, NON SALTARE MAI LA COLAZIONE.

3 ASSUMI DEGLI INTEGRATORI ALL'OLIO DI PESCE.

4 FATTI UNA SUDATA.

5 VARIA LA TUA ATTIVITÀ FISICA.

6 DORMI A SUFFICIENZA.

7 GODITI GLI ESERCIZI FISICI E MENTALI.

8 IMPARA LE TECNICHE DI RILASSAMENTO.

9 LASCIA PERDERE LE PATATINE E SCEGLI SPUNTINI SALUTARI.

10 SCOPRI LA BONTÀ SALUTARE DEL TÈ VERDE.

11 ASSUMI INTEGRATORI VITAMINICI.

12 LAVATI SPESSO LE MANI.

13 LIBERATI DEI BRUTTI VIZI.

14 SOTTOPONITI A DEGLI ESAMI ANNUALI.

15 TRATTATI BENE.

16 SII SEMPRE MOTIVATO.

17 BEVI ALCOL CON MODERAZIONE.

18 LIMITA IL PIÙ POSSIBILE L'INTRODUZIONE DI ZUCCHERI.

19 MANGIA CARBOIDRATI COMPLESSI.

20 DIMINUISCI LA CAFFEINA.

21 SPINGI TE STESSO.

22 PRENDI ESEMPIO DALLA NIKE: FALLO E BASTA!

23 CONSUMA 5 O 6 PASTI AL GIORNO.

25 MANGIA A CASA.

26 FAI DELL'ATTIVITÀ FISICA PARTE

INTEGRANTE DELLA QUOTIDIANITÀ.

27 SII SELETTIVO QUANDO GUARDI LA TV.

28 SCEGLI CON CURA IL CIBO.

29 COLTIVA ALMENO UN HOBBY.

31 SCEGLI IL BIOLOGICO.

32 EVITA LE PERSONE E LE SITUAZIONI NEGATIVE.

33 ESPLORA.

34 NON CONFONDERE LA SETE CON LA FAME.

35 MANGIA LENTAMENTE.

36 EVITA LO STRESS DA CIBO.

37 EVITA DI MANGIARE DAVANTI ALLA TV E AL CINEMA.

38 INSEGNA AL TUO CORPO A RESISTERE ALLE TENTAZIONI.

39 CERCA IL SOSTEGNO DELLA FAMIGLIA E DEGLI AMICI.

40 VINCI LE TENTAZIONI ATTRAVERSO

LE DISTRAZIONI.

41 TIENI UN DIARIO.

42 NON PERDERE DI VISTA
L'IMPORTANZA DEL BENESSERE
MENTALE.

43 NON LASCIARTI ANDARE.

44 TROVA UN COMPAGNO DI
BENESSERE.

45 VAI AL LAVORO IN BICICLETTA.

46 SII CONSAPEVOLE DELLE PORZIONI
DI CIBO.

47 AUMENTA L'APPORTO DI FIBRE
NELLA TUA DIETA QUOTIDIANA.

48 ABITUATI A FARE UNA
PASSEGGIATA DOPO CENA.

49 CUCINA AL FORNO, AL VAPORE O
ALLA GRIGLIA INVECE DI FRIGGERE.

50 EVITA DI INGOZZARTI AI BUFFET.

51 NON MANGIARE PIÙ CIBO DI CIÒ
CHE TI SERVE.

52 INIZIA IL TUO PASTO CON UN'INSALATA.

53 SOSTITUISCI LO ZUCCHERO CON IL MIELE.

54 EVITA DI SALTARE I PASTI.

55 SOSTITUISCI LE GHIOTTONERIE DA FORNO CON DELLA FRUTTA.

56 QUANDO MANGI FUORI, SCEGLI I CIBI PIÙ SALUTARI.

57 EVITA DI USARE I CONDIMENTI.

58 QUANDO SEI IN VIAGGIO CERCA DELLE PALESTRE.

59 CERCA I RISTORNATI CHE OFFRONO DELLA ALTERNATIVE SALUTARI.

60 PORTATI DIETRO IL PRANZO.

61 CAMBIA LA TUA SEDIA RECLINABILE CON UNA PALLA PER FITNESS.

62 USA LA TUA PAUSA CON GIUDIZIO.

**63 FAI LE TUE RIUNIONI DI LAVORO
CAMMINANDO.**

**64 INVESTI DEI SOLDI IN UN CONTA-
PASSI.**

65 IMPARA A CAMBIARE.

**66 PRENDITI UNA VACANZA DAL
LAVORO E NON DALLE BUONE
ABITUDINI.**

**67 IMPARA AD ESPRIMERE I TUOI
SENTIMENTI.**

**68 MANTIENI UN'ATTITUDINE
POSITIVA.**

69 PROVA LA MEDITAZIONE.

70 RAFFORZA LA TUA FEDE.

71 RIMANI GIOVANE DENTRO.

72 NON PERDERE DI VISTA GLI AMICI.

**73 PRATICA COSTANTEMENTE LO
STRETCHING.**

74 PARLA.

75 SMETTI DI FUMARE.

76 PUNTA IN ALTO.

77 AGGIORNATI.

78 CONOSCI IL TUO CORPO.

79 VACCI PIANO CON IL BARBECUE.

80 TRATTA IL CERVELLO COME SE
FOSSE UN MUSCOLO.

81 MANGIA NOCCIOLINE!

82 PROTEGGITI.

83 PRESTA ATTENZIONE ALLA
POSTURA.

84 EVITA PRODOTTI RAFFINATI.

85 PORTA SEMPRE CON TE UNA
BOTTIGLIA D'ACQUA.

86 FAI IL PIENO DI ARIA FRESCA.

87 SFRUTTA LA LUCE NATURALE.

88 FAI LE SCALE.

89 PER LE DONNE, FATE VISITE
GINECOLOGICHE REGOLARMENTE.

90 CAMMINA E FAI DELLO
STRETCHING DURANTE I VIAGGI.

91 VAI DAL DENTISTA CON
REGOLARITÀ.

92 FAI DELLE ATTIVITÀ CON I
BAMBINI.

93 SOSTTUISCI LE EMAIL CON LE
CAMMINATE.

94 FAI RISCALDAMENTO PRIMA DEGLI
ESERCIZI.

95 STAI IN PIEDI.

96 PARCHEGGIA LONTANO.

97 MANGIA IL PETTO DI POLLO E
TOGLI LA PELLE.

98 IMPARA A DECIFRARE LE
ETICHETTE DEI PRODOTTI.

99 MASTICA.

100 FAI UN PIANO A LUNGA SCADENZA.

101 CONTINUA AD ANDARE AVANTI.
RICETTARIO

ZUPPA DI SPINACI E POMODORO

ZUPPA DI CAVOLFIORE

ZUPPA DI BROCCOLI

ZUPPA DI CAROTE

ZUPPA DI PERE E ZUCCA GIALLA

INSALATA DI MELONE E CETRIOLO

INSALATA DI TONNO

SALMONE ALLA GRIGLIA CON MAIONESE ALLE
ERBE

HAMBURGER DI SALMONE

BISTECCA DI TONNO CON ALBICOCHE

PASTA ALLA RATATOUILLE VEGETALE

POLLO ALLA MOSTARDA

STUFATO DI MANZO AL VINO ROSSO

POLLO CON VERDURE ESTIVE SALTATE IN PADELLA

POLLO, POMODORI SECCHI E ORZO

HALIBUT ARROSTO CON BANANE E ARANCE

POLLO RIPIENO DI PRUGNE E GORGONZOLA

BABY TIRAMISÙ

OMELETTE SPEZIATA DI VERDURE

CONCLUSIONE

duzione

Il punto: se desideri di più dalla vita, devi essere pronto ad impegnarti di più e ad investire di più per essere in forma e mangiare in modo sano.

Al giorno d'oggi un numero enorme di diete e programmi di allenamento spuntano come funghi e tutti promettono risultati in tempi brevi. Tuttavia sappiamo bene che l'equazione di base per essere in forma e in salute è formata da due elementi: l'esercizio regolare e una dieta appropriata.

Sono state dette molte cose sulle diete e la salute fisica e si sono usate molte denominazioni diverse, ma tutte si basano su questi due principi: DIETA ed ESERCIZIO. Non esiste un'altra maniera per avere dei risultati duraturi nel tempo.

E nonostante la consapevolezza diffusa di cosa serve per essere in forma e in salute, c'è chi fatica a mantenersi in linea e molti si devono confrontare ogni giorno con il frustrante accumulo di

grasso.

L'industria delle diete è diventato un mercato molto lucrativo, si producono cibi dietetici, ci sono gli esperti di nutrizione ed esistono interventi chirurgici che sfruttano la disperazione e la depressione crescenti delle persone in sovrappeso e obese.

Anche se l'equazione fra forma e benessere è semplice e chiara, rimane comunque una grande sfida. Gli impegni della routine quotidiana (stress

lavorativo, pressioni sociali, cambiamenti di vita, vacanze, viaggi, stagioni invernali e tutto il resto) sono tutti fattori che contribuiscono a interrompere la costanza degli esercizi e a frustrare i principi della dieta.

La vera sfida è rimanere costanti e risoluti nel seguire il programma, nonostante tutti i fattori interni ed esterni che possono ostacolarci.

Questo manoscritto ti darà alcuni consigli, trucchi ed esempi pratici per

rimanere in forma e in salute in questi tempi moderni.

Non deve diventare una lotta costante. La forma e la salute non sono una fase temporanea della tua vita o una soluzione conveniente da tirare fuori dal cassetto per la stagione estiva o per un'occasione importante. Se vuoi dei risultati duraturi, lascia perdere le diete da due settimane o due mesi. Fai della forma fisica e del benessere parti integranti del tuo stile di vita, proprio come dovrebbe essere.

Continua a leggere e scoprirai che puoi vivere, respirare, mangiare, muoverti e pensare in modo sano.

nani idratato.

Questo è in assoluto il consiglio più importante quando decidi di vivere in forma e in salute. Bevi acqua appena puoi o al massimo ogni due ore. L'acqua assicura al tuo corpo la giusta idratazione e gioca un ruolo centrale nella perdita di peso. Quindi non dimenticare di bere.

a madre aveva ragione, non saltare mai la colazione.

Avrai già sentito dire centinaia di volte che la colazione è il pasto più importante della giornata. Ed è vero. Molte persone credono che saltando la colazione, perderanno peso più in fretta. Questo non potrebbe essere più lontano dalla verità. Alcune ricerche mediche hanno dimostrato che le persone che non fanno colazione sono più propense ad ingrassare.

La colazione aiuta a stabilizzare il

metabolismo. Saltare il primo pasto della giornata comporta un aumento del colesterolo LDL e un basso livello di insulina. L'aumento del colesterolo cattivo comporta l'ostruzione delle arterie, fatto che può causare serie complicazioni di salute, come le malattie cardiovascolari. Inoltre la gente tende ad introdurre più calorie nel corso della giornata se saltano la colazione. Se vuoi perdere peso, mangia della frutta, dei cereali e uno yogurt per colazione.

sumi degli integratori all'olio di pesce.

Degli studi recenti condotti dall'Università dell'Ontario hanno dimostrato che l'assunzione regolare di integratori all'olio di pesce possono velocizzare il processo di consumo calorico di oltre 400 calorie. Gli integratori all'olio di pesce sono ricchi di Omega 3, utili a prevenire l'ostruzione delle arterie, la prima causa delle malattie cardiache. In ogni caso è meglio farsi consigliare dal proprio medico prima di iniziare ad introdurre

gli integratori all'olio di pesce nel tuo regime alimentare giornaliero.

tti una sudata.

Fai dell'esercizio una pratica giornaliera. L'esercizio fisico mantiene in salute il tuo cuore. Ci sono molti modi per inserire l'attività fisica nel tuo stile di vita, bisogna solo trovare il metodo che fa al caso tuo. Pratica dell'attività fisica almeno 3 o 4 volte a settimana e rimarrai sorpreso di quante calorie bruci facendo una corsa o una camminata veloce. Per dartene un'idea ecco alcuni esempi:

- un giro di un'ora in bicicletta ad una

andatura tranquilla brucia dalle 230 alle 340 calorie

- una passeggiata da un'ora a passo moderato brucia dalle 205 alle 300 calorie
- tagliare l'erba del prato per un'ora ti fa bruciare dalle 300 alle 450 calorie
- una corsa di un'ora ad andatura moderata brucia dalle 300 alle 600 calorie.

ria la tua attività fisica.

Rendi la tua routine quotidiana più leggera e divertente, cambiando gli esercizi. Trova delle attività che ti aiutino a perdere peso, esci e vai a correre al parco o sulla spiaggia. Puoi tonificare i tuoi muscoli, andare ad arrampicare, andare in bici e fare altre mille attività divertenti che possono rendere l'attività fisica piacevole.

rimi a sufficienza.

Con uno stile di vita frenetico e degli orari punitivi, dormire diventa spesso un lusso. Una persona media ha bisogno di dormire almeno 7 o 8 ore per notte. Se vuoi mantenere il peso forma, devi dare grande importanza anche al sonno, perché rappresenta l'unico momento in cui il corpo può risanarsi e riposarsi. La mancanza di sonno può anche danneggiare le funzioni cerebrali, quindi assicurati di dormire abbastanza.

Adatti gli esercizi fisici e mentali.

Puoi prendere in considerazione di seguire un corso di yoga o thai-chi. Queste attività non solo distendono i tuoi muscoli, ma rafforzano anche le ossa, i tendini e i legamenti e inoltre favoriscono il rilassamento.

Gli esercizi per il corpo e la mente sono la cosa migliore per allontanare lo stress di una lunga giornata impegnativa. Aiutano a ridurre l'ansia, i dolori e aumentano la velocità di recupero.

para le tecniche di rilassamento.

Non è un segreto che lo stress contribuisce all'aumento di peso e allo sviluppo di malattie croniche. Imparando delle tecniche di rilassamento puoi contrastare gli effetti negativi provocati dallo stress. Fra le tecniche più popolari per rilassarsi ci sono gli esercizi di respirazione, tenere un diario, la visualizzazione, il riso e molte altre. Se devi affrontare quotidianamente un pesante carico di stress, insegna al tuo corpo il metodo

migliore per affrontarlo.

scia perdere le patatine e scegli spuntini salutari.

Fai delle scelte alimentari più sagge per restare in forma e in salute. Ciò significa scegliere i tuoi spuntini con maggiore attenzione e discernimento. Se ti piace mangiare un pacchetto di patatine davanti alla TV, sostituiscilo con uno spuntino più sano come dei pezzi di mela, degli yogurt o del pane pita integrale o qualsiasi cosa possa soddisfare un languorino con un apporto calorico minore.

Tieni sotto mano i tuoi spuntini salutari, così non ti verrà troppa voglia di mangiare del cibo spazzatura. Assicurati di non tenere del cibo insalubre sul tavolo o nella dispensa. Se non vedi il cibo spazzatura, non sentirai troppo il peso delle privazioni.

copri la bontà salutare del tè verde.

Impara dai giapponesi e scopri quanto il tè verde possa aiutarti a perdere peso. Puoi usarlo per dissetarti anziché bere della soda o bevande gassate. È stato dimostrato che il tè verde può aiutare il corpo a contrastare gli effetti di malattie come l'artrite reumatoide, malattie cardiovascolari, infezioni, colesterolo alto e addirittura alcune forme di cancro, inoltre aiuta a ristabilire le funzioni immunitarie danneggiate.

ssumi integratori vitaminici.

Se stai cercando di diminuire l'apporto calorico, potresti anche compromettere la tua nutrizione. Il modo migliore per introdurre le vitamine e i minerali che ti servono è quello di assumerli sotto forma di integratori. Parlane con il tuo medico e fatti consigliare sugli integratori più adatti alle tue esigenze nutrizionali.

avati spesso le mani.

Una maniera di prevenire malattie e contaminazioni è quella di lavare spesso le mani con cura. Questa dovrebbe essere un'abitudine consolidata in noi fin dall'infanzia, ma a volte viene molto sottovalutata. Ecco alcune linee guida per lavarsi le mani:

lava le tue mani prima di:

- cucinare
- mangiare
- toccare delle ferite

- fare delle medicazioni
- prendersi cura di malati e feriti

lava le tue mani dopo:

- aver maneggiato del cibo, soprattutto se si tratta di carne e pollame
- aver usato la toilette
- dopo aver cambiato pannolini
- dopo aver toccato giocattoli, animali e spazzatura
- dopo aver tossito, esserti soffiato il naso e aver starnutito
- dopo aver toccato delle ferite

- dopo aver curato dei malati o dei feriti
- dopo aver maneggiato sostanze chimiche, spazzatura e qualsiasi cosa possa essere contaminante

iberati dei brutti vizi.

Coltiva delle buone abitudine e liberati di quelle cattive che possono avere conseguenze sulla tua salute. Qualsiasi comportamento eccessivo può essere dannoso e tu non vuoi che questo abbia delle conseguenze sulla salute del tuo corpo.

ottoponiti a degli esami annuali.

Gli esami annuali di solito sono coperti dalla mutua e puoi farli gratis o a dei costi molto contenuti. I test di routine sono molto importanti per rilevare dei problemi di salute che possono peggiorare in vere e proprie malattie.

rattati bene.

Prenditi cura di te stesso. Concediti una coccola ogni tanto come ad esempio farsi un taglio di capelli in un salone di lusso o prendere appuntamento per un massaggio. Allontanati dalle richieste e dalle pressioni quotidiane e concediti un po' di relax, per trovare un po' di sollievo e ricaricarti.

ii sempre motivato.

Può diventare davvero difficile rispettare il programma di benessere se non ti senti più motivato. Cerca l'ispirazione e trova il modo di alimentare la tua motivazione, prendendo le decisioni giuste e le scelte corrette giorno dopo giorno. Sei costantemente sottoposto a delle scelte che possono farti cadere in tentazione: guardare la TV o fare esercizio, mangiare un biscotto al cioccolato o un frutto.

evi alcol con moderazione.

L'alcol compare in ogni situazione sociale, soprattutto durante le vacanze. Impara a limitare la tua dose di alcol a massimo due bicchieri. Troppo alcol disturba il sonno e ti rende fiacco il giorno dopo, senza contare l'introduzione extra di calorie.

imita il più possibile l'introduzione di zuccheri.

Tutti sappiamo che lo zucchero può essere dannoso per la salute, tuttavia è presente in tantissimi prodotti. Assicurati di leggere bene le etichette dei prodotti e di evitare tutti quelli che hanno subito un processo di raffinazione perché di solito sono carichi di zuccheri. Gli esperti consigliano di limitare la dose di zucchero a 10 cucchiaini al giorno. Tuttavia lo zucchero può essere presente sotto molte forme e con molti

nomi diversi. Poni particolare attenzione ai prodotti che contengono queste sostanze:

- glucosio
- sciropo di mais con alta concentrazione di fruttosio
- lattosio
- miele
- succhi di frutta concentrati
- melassa
- maltosio
- saccarosio
- zucchero di canna
- fruttosio

Per renderti conto di quanto zucchero contengono alcuni fra i prodotti più consumati, dai un'occhiata a questi dati:

- soda 33%
- caramelle 16%
- torte e biscotti 13%
- bevande alla frutta 10%

Gli individui che sono costantemente esposti al consumo di cibi e bevande con un alto tasso di zuccheri, aumentano l'assunzione di calorie e diminuiscono l'apporto di sostanze nutritive.

langua carboidrati complessi.

Se siamo a dieta e vogliamo perdere peso, sappiamo che è bene limitare l'assunzione di carboidrati. Tuttavia ci sono dei carboidrati sicuri da mangiare come i cereali integrali. La Food and Drug Administration raccomanda che il 55% delle calorie che ingeriamo dovrebbero derivare dai carboidrati. In ogni caso dovrai prestare molta attenzione ai cibi che contengono carboidrati perché esiste una enorme differenza fra quelli semplici e quelli

complessi.

I carboidrati semplici di solito si trovano nella pasta, nel riso, nelle patate bianche e in qualche latticino. Contengono una grande quantità di zucchero che deve essere suddivisa in piccole molecole dal corpo. Questo tipo di zucchero ci fornisce energia, ma se non viene consumato subito, si trasforma in grasso. Ecco perché molte diete limitano l'assunzione di cibo ricco di carboidrati. I carboidrati semplici contribuiscono all'aumento di peso e

diventano rischiosi per le donne incinte.

Invece i carboidrati complessi, che contengono lo zucchero in catene molecolari più complesse, sono più difficili da scomporre e quindi garantiscono al corpo un apporto energetico più lungo. Un altro aspetto benefico dei carboidrati complessi è il loro alto contenuto di fibre che aggiungono consistenza alla dieta, tengono sotto controllo la fame ed evitano la costipazione.

iminuisci la caffeina.

Troppa caffeina può essere dannosa per la tua salute. Limitane l'assunzione a una, massimo due tazze al giorno. Ci sono molte persone che sono vittime inconsapevoli della caffeina e mostrano i chiari sintomi della dipendenza come: irritabilità, ansia, bruciori di stomaco, scarsa concentrazione, insonnia e depressione per citarne solo alcuni.

La caffeina è diventata una droga quotidiana per molte persone, ma in

realità si tratta di una sostanza tossica che dovrebbe essere consumata sempre con moderazione. Come lo zucchero, la caffeina tende a sovra stimolare e ad indebolire le ghiandole surrenali e questo comporta affaticamento. Le persone che soffrono di insonnia, di attacchi d'ansia e sono dipendenti dalla caffeina, hanno bisogno una quantità maggiore di tranquillanti per potersi rilassare e riuscire a dormire bene.

Se non sei dipendente dal caffè, dovresti eliminarlo del tutto. Anche la caffeina,

proprio come qualsiasi droga illegale,
ha i suoi effetti spiacevoli durante
l'astinenza.

pingi te stesso.

Ti avranno già consigliato di non essere troppo duro con te stesso, ma c'è un'enorme differenza fra castigarsi e autodisciplinarsi. Stimolati in maniera positiva, ma non permettere che la pressione che ti imponi ti opprime anziché motivarti.

rendi esempio dalla Nike: FALLO E BASTA!

Molte volte la nostra volontà si ritrova vittima della procrastinazione: rimandiamo sempre gli esercizi e la dieta ad un altro giorno. Invece di pensarci troppo e stabilire dei piani di esercizio, fallo e basta. Una volta fatto questo primo passo, capirai che la cosa più difficile è iniziare.

consumo 5 o 6 pasti al giorno.

Molte persone che iniziano una dieta si lamentano del fatto che si sentono affamati e oppressi dal senso di privazione. Per combattere queste sensazioni sostituisci i tre pasti principali con 5 o 6 più piccoli. Così non mangerai in eccesso, non cadrai in tentazione e questa regolare assunzione di cibo velocizzerà il tuo metabolismo.

langia a casa.

Una delle cause principali del sovrappeso è la propensione a mangiare cibo spazzatura, da asporto o da cucinare al microonde, tutti cibi che sono letteralmente carichi di calorie. Anche se cucinare da solo i propri pasti può essere impegnativo, non dovresti mai scendere a compromessi quando si tratta della tua salute. Online potrai trovare tante ricette semplici da fare in pochi minuti e senza stress.

ai dell'attività fisica parte integrante della quotidianità.

Aumenta al massimo le tue possibilità di fare esercizio e di muoverti. Non è davvero necessario andare in palestra per bruciare calorie, ci sono tanti metodi per velocizzare il tuo metabolismo con dei piccoli cambiamenti nelle tue abitudini: fai le scale anziché prendere l'ascensore, parcheggia l'auto lontano così sarai costretto a tornarci a piedi, gioca con i tuoi figli e fai dei piegamenti durante le interruzioni pubblicitarie. Fai

tutto quello che puoi per rimanere attivo durante la giornata.

ii selettivo quando guardi la TV.

Il concetto fondamentale è quello di evitare che tu ti trasformi, senza accorgertene, in un sacco di patate da divano. Se ti piace guardare la TV e lo fai molto spesso, forse non riesci ad accorgerti di quanto tempo ci passi davanti.

Secondo degli studi recenti, troppa TV può condurre ad una morte precoce. Uno stile di vita sedentaria sottrae molti anni alla tua vita e aumenta i rischi di

malattie cardiache. Anche se la TV in sé è innocua, stare spesso seduti comporta un'assenza di movimento muscolare e questo incide molto sui processi metabolici.

cegli con cura il cibo.

Alcune diete impongono dei regimi restrittivi che semplicemente non sono praticabili e sostenibili. Tu non vuoi solo fare una dieta per un certo periodo dell'anno, ma vuoi coltivare uno stile di vita sano che stia alla base della tua esistenza. Questo incide su tutte le piccole scelte che fai ogni giorno.

oltiva almeno un hobby.

Trova un'attività che ti appassioni, nella quale ti immergi con piacere anche per delle ore. Può essere la fotografia, i musei o le librerie. L'importante è che, qualunque cosa sia, ti dia soddisfazione e felicità.

30 Goditi l'amore.

Che tu abbia un partner, una famiglia, degli amici o perfino un animale, trova il tempo per goderti la loro compagnia.

Stabilisci dei contatti e coltiva le relazioni, tutto ciò è molto positivo per la tua salute e il tuo benessere.

cegli il biologico.

Avrai sentito parlare di quanto gli alimenti, anche quelli freschi, siano esposti a pesticidi e inquinamento. Sarebbe meglio scegliere del cibo che proviene da culture biologiche. Con la domanda di questi alimenti in forte crescita, non è più così difficile reperire marchi alimentari biologici. Preparati a spendere qualche soldo in più, ma la salute non ha prezzo, no?

vita le persone e le situazioni negative.

Troppo stress emozionale può portare dei danni al tuo benessere. Questo non vuol dire che devi nasconderti dal confronto, ma devi imparare a delimitarne i contorni. Non è utile essere circondati da persone che ti sminuiscono e che minano i tuoi sogni e obiettivi. La prolungata esposizione allo stress può condurre all'alimentazione compulsiva e alla depressione, fattori che aumentano il rischio di prendere peso.

splora.

Scopri il mondo e prova a fare uno sport. Vai oltre la zona in cui vivi, ti farà bene. Trovare cose nuove e aggiungere attività interessanti ti manterranno attivo e vivo, perché tutto ciò spezza la monotonia della routine quotidiana. Aperti a nuove esperienze e sii più accomodante nei confronti dei cambiamenti, questo ti condurrà verso una conoscenza più profonda di te stesso e verso una vita più ricca di significati.

on confondere la sete con la fame.

Il corpo umano ha delle difficoltà a distinguere fra la fame e la sete. Quando senti un languorino, non mangiare subito qualcosa, ma bevi un bicchiere d'acqua e poi valuta se hai davvero fame.

languia lentamente.

Goditi il cibo e masticalo per bene. Ci vogliono circa 20 minuti prima che tu ti senta sazio, quindi è importante non ingozzarsi e non esagerare.

Un certo numero di studi hanno dimostrato che le persone che mangiano più lentamente, assumono un numero minore di calorie, cosa che può farti perdere almeno 9 chili in un anno. Il cervello impiega del tempo per comprendere che lo stomaco è pieno,

questo significa che se mangi lentamente, riuscirai a capire se ti senti già sazio.

vita lo stress da cibo.

Molte persone cadono involontariamente in questo tranello. Se ti è venuta una voglia irrefrenabile, cerca di capire cosa l'ha scatenata. Forse è un modo per riempire un senso di inadeguatezza, agitazione o depressione. Cerca di capire le tue emozioni invece di sfogare la tua frustrazione sul cibo. Potrebbe esserti di aiuto scrivere cosa provi o impegnarti in un'attività che ti distraiga.

La consapevolezza è la chiave per

affrontare le emozioni e lo stress alimentare. Molte persone semplicemente non badano a ciò che si infilano in bocca. Mangiare senza consapevolezza porta all'assunzione eccessiva di cibo, alla poca attenzione nella scelta dei cibi e all'incapacità di godersi veramente ciò che si sta mangiando.

Che tu sia al lavoro o nella comodità di casa tua, evita di avere del cibo a portata di mano che puoi mangiare subito e senza pensarci . Ogni volta che

ti viene una voglia di cibo, cerca di capire da cosa è provocata. Tenta di resistere anziché soccombere.

vita di mangiare davanti alla TV e al cinema.

Molta gente non si rende conto della quantità di cibo che consuma mentre sta guardando il suo film o serie TV preferiti. Cerca di evitare di mangiare davanti alla televisione, ma se proprio non puoi farne a meno, mangia qualcosa di sano come dei pezzi di carota.

Insegna al tuo corpo a resistere alle tentazioni.

Uno degli errori più comuni che si commettono non sono legati alla dieta, ma alla nostra attitudine verso il cibo. L'autodisciplina è un tratto fondamentale che devi coltivare per non cadere continuamente in tentazione.

erca il sostegno della famiglia e degli amici.

Se stai seguendo una dieta o un regime alimentar sano, fallo sapere a tutte le persone che ti vogliono bene così ti saranno vicini e si comporteranno di conseguenza con te. Delle persone che ti sostengono sono molto importanti per aiutarti a trovare la motivazione e darti le conferme e gli incoraggiamenti di cui hai bisogno.

inci le tentazioni attraverso le distrazioni.

Ogni volta che ti trovi a lottare per resistere ad una tentazione, cerca di tenerti occupato così la tua mente non indugerà sul pensiero tentatore. Se ti lasci tentare da un biscotto, questo ti porterà a mangiarne quasi sicuramente un altro.

ieni un diario.

È utile scrivere i propri pensieri e i propri sentimenti, ti aiuta a mettere le cose nella giusta prospettiva. Inoltre può essere un buon metodo per verificare i tuoi progressi, se stai anche tentando di perdere peso.

Non perdere di vista l'importanza del benessere mentale.

Il tuo benessere mentale è importante quanto quello fisico. Se senti il bisogno di sfogarti o di parlare con qualcuno, cerca la compagnia di un amico fidato o della tua famiglia. Considera anche la possibilità di seguire una terapia.

on lasciarti andare.

Ogni cosa se portata all'eccesso può essere dannosa. Sii saggio nelle tue scelte e mantieni al minimo l'assunzione di cibo. Mangia per nutrirti e mantenere il tuo corpo e non per golosità. Il benessere e la salute devono diventare le tue priorità.

rova un compagno di benessere.

Se sei una persona particolarmente socievole, potrebbe essere più facile seguire il programma di benessere e salute se puoi condividere il percorso con qualcuno. È anche più divertente praticare delle attività e provare nuove ricette salutari con un'altra persona. Cerca delle associazioni locali nella tua città.

ai al lavoro in bicicletta.

Se è possibile, potresti andare in bicicletta al lavoro. È un mezzo molto salutare per non parlare dell'aspetto economico di questa alternativa. Se la distanza fra casa tua e il posto di lavoro non supera gli 8 chilometri allora dovresti davvero considerare di usare la bicicletta per andare a lavorare. Comunque è bene prendere delle precauzioni prima di farlo: compra un caschetto e monta delle luci sulla tua bicicletta.

ii consapevole delle porzioni di cibo.

Se mangi del cibo sano, ma ne consumi troppo, questo si scontra con i principi di base della dieta e della moderazione in ogni cosa. Cerca di mangiare dei pasti che non siano troppo generosi.

umenta l'apporto di fibre nella tua dieta quotidiana.

Le fibre ti aiutano a perdere peso e prevengono la costipazione, inoltre aiutano a contrastare la formazione di tossine nel corpo che possono creare delle complicazioni di salute.

Seguire una dieta ricca di fibre può essere molto utile per ridurre i rischi di malattie cardiache, cancro al colon, diabete e altre malattie diverticolari. Inoltre aiutano a diminuire i livelli di

colesterolo. Ecco alcune linee guida, per aumentare la presenza di fibre nella tua dieta :

- Aumenta il consumo di grano e cereali: farina d'avena, germe di grano, prodotti a base di farina integrale, cereali ricchi di fibre e cracker di farina integrale
- Aumenta il consumo di legumi: fagioli rossi, ceci, piselli...
- Aumenta il consumo di frutta e verdura come le carote e le banane

bituati a fare una passeggiata dopo cena.

Se vivi con la tua famiglia, prendete l'abitudine di fare una passeggiata tranquilla nei dintorni dopo cena, è un ottimo modo per bruciare calorie e rafforzare i legami.

Secondo degli studi, un esercizio di intensità moderata come passeggiare aiuta a perdere peso. Come regola generale, per liberarti di mezzo chilo, devi bruciare almeno 300-500 calorie.

Una passeggiata di 30 minuti di fa bruciare in media 150 calorie. E contrariamente alla credenza diffusa, camminare dopo cena non comporta crampi muscolari.

**ucina al forno, al vapore o alla griglia
invece di friggere.**

I cibi fritti sono ricchi di colesterolo quindi è meglio evitarli. Se proprio devi usare dell'olio nella tua cucina, scegli quello di oliva che è il più salutare.

vita di ingozzarti ai buffet.

In generale evita di trovarti in situazioni in cui è difficile resistere alle tentazioni.

Non mangiare più cibo di ciò che ti serve.

Non cedere alla seconda o terza porzione. Metti nel piatto solo quello che vuoi mangiare, così eviterai di esagerare.

È una buona idea prelevare solo una parte del cibo e lasciare il resto nella pentola. In questo modo mangerai solo il cibo che è presente in tavola ed eviterai di mangiare eccessivamente. Se cucini molto cibo alla volta, mettilo in un

contenitore e riponilo nel freezer. Avrai una scorta alternativa per quando sei in viaggio o al lavoro.

izia il tuo pasto con un'insalata.

Prima di goderti il piatto principale, mangia un piatto di insalata verde e presta attenzione ai condimenti. Questo ti aiuterà a sentirti più sazio quando ti dedicherai alla portata principale.

Riempiendo il tuo stomaco con un cibo ricco di acqua e fibre, eviterai di esagerare con i piatti altamente calorici. Uno studio condotto dall'Università della Pennsylvania ha dimostrato che mangiare un'insalata prima del piatto

principale, riduce l'assunzione di calorie del 12%.

ostituisci lo zucchero con il miele.

Per una scelta più sana, inizia ad usare il miele biologico anziché lo zucchero per addolcire le bevande e i prodotti da forno. Se usi lo zucchero, dai la preferenza a quello di canna che contiene meno componenti chimiche.

Se stai cercando di diminuire il consumo di zucchero, il miele rappresenta un'alternativa perfetta perché è molto più dolce dello zucchero, così ne puoi usare di meno. Però fai attenzione

quando usi il miele nei tuoi prodotti da forno, perché ha un gusto molto particolare che può rovinare i tuoi dolci.

vita di saltare i pasti.

Molte persone credono che il metodo migliore per dimagrire sia quello di saltare i pasti, ma questo comporta degli effetti negativi, come significative fluttuazioni del livello di zucchero nel sangue e una fame eccessiva che porta a mangiare eccessivamente. Devi consumare piccoli pasti, ma frequenti.

ostituisci le ghiottonerie da forno con della frutta.

Pasticcini, torte e biscotti sono tutti alimenti ricchi di carboidrati e zuccheri che ti fanno aumentare di peso. Mangia una mela o qualsiasi altra frutta di stagione.

Quando mangi fuori, scegli i cibi più salutari.

Impara l'arte di scegliere i cibi più sani. È utile anche condividere la scelta con altre persone se si tratta di una situazione informale.

vita di usare i condimenti.

Alcuni condimenti sono dannosi per la salute, quindi cerca di evitarli il più possibile. Anche se sono universalmente riconosciuti per dare un buon sapore e aroma al cibo, molti dei condimenti sono costituiti principalmente da zuccheri, fatto che si rivela rischioso per la tua salute. Ecco quali sono i condimenti che puoi usare e quali no.

Goditi questi condimenti:

- Mostarda

- Salsa piccante
- Aceto
- Crema di formaggio
- Salsa Worcester
- Salsa al rabarbaro
- Pesto
- Salsa di soia
- Salsa agrodolce

Evita questi condimenti:

- Salsa Barbecue
- Sciroppo d'acero
- Salsa Teriyaki
- Salsa Cocktail

□ Gelatine e conserve

Quando sei in viaggio cerca delle palestre.

Viaggiare ed essere fuori città non dovrebbe interrompere il tuo regime regolare di attività fisica. Controlla se ci sono delle palestre e includi gli esercizi nel tuo viaggio. Puoi anche portare con te degli strumenti ginnici come ad esempio una corda per saltare e una banda elastica se vuoi esercitarti nella comodità della tua camera d'albergo.

cerca i ristornati che offrono della alternative salutari.

Quando sei in viaggio la cosa più semplice è mangiare dove è più conveniente e alla portata di mano. Per aiutarti a non interrompere la dieta, cerca le offerte più salutari del luogo in cui ti trovi. Puoi sempre chiedere un consiglio alla reception.

ortati dietro il pranzo.

Invece di mangiare qualcosa al volo in un bar o in un fast food, porta con te il pranzo che conserverai in una borsa. Questo ti aiuterà a controllare meglio ciò che mangi e la quantità che consumi. È una buona idea cucinare delle pasti più abbondanti così avrai del cibo già pronto per quando pranzi fuori casa.

ambia la tua sedia reclinabile con una palla per fitness.

La tendenza sempre maggiore negli uffici è quella di sostituire le normali sedie da ufficio con una palla per fitness. Questa è l'opzione ideale per quelle persone il cui lavoro richiede di stare molte ore seduti alla scrivania. La palla per fitness richiede di mantenere la giusta postura e di utilizzare i muscoli per mantenere l'equilibrio. È un buon esercizio passivo per gli impiegati costretti alla scrivania.

sa la tua pausa con giudizio.

Invece di fare un pisolino o di chiacchierare con i colleghi, usa la pausa pranzo per andare a fare una breve passeggiata. Porta con te delle scarpe comode da usare durante la camminata.

ai le tue riunioni di lavoro camminando.

Invece di rimanere imprigionati in una sala riunioni, sfrutta bene il tempo e concludi i tuoi colloqui di lavoro all'aria aperta o mentre ti stai recando verso un altro luogo. Questo non solo ti farà risparmiare tempo, ma ti permetterà di sciogliere un po' i muscoli delle gambe.

Investi dei soldi in un conta-passi.

Questo è un piccolo dispositivo che ti permette di calcolare il numero di passi che fai in una giornata. Ti servirà per tracciare i tuoi progressi e ti farà da promemoria durante la giornata. È anche un ottimo strumento per raggiungere i tuoi obiettivi di benessere, sia che tu sia al lavoro sia che tu stia facendo delle commissioni.

Impara a cambiare.

Ogni tanto può capitare che ti trovi in situazioni in cui è difficile rispettare la tua routine di benessere. Il trucco è sapersi adattare le situazioni. Se non hai con te i tuoi pesi, in alternativa puoi usare delle bevande in lattina o delle bottiglie di acqua. Impara ad utilizzare le risorse che ti circondano e diventa creativo.

renditi una vacanza dal lavoro e non dalle buone abitudini.

Viaggiare ed essere in vacanza non devono diventare delle scuse per lasciarti andare a mangiare di cibi che sono dannosi per la tua salute. Non interrompere il tuo regime dietetico.

Impara ad esprimere i tuoi sentimenti.

Tenere dentro di te le emozioni contribuisce ad aumentare lo stress e i rischi per la tua salute come gli attacchi di cuore, l'abuso di sostanze, depressione e stress nervoso.

Porta alla luce le emozioni negative inconsce e scopri cosa le provoca. Tutto è una questione di prospettiva. Impara ad includere la positività nelle tue parole, azioni e pensieri.

mantieni un'attitudine positiva.

La vita a volte non va come vorresti. Invece di rimanere impantanato nella disperazione e nella delusione, impara a lasciare indietro i fatti negativi e ad andare avanti. Sia che si tratti di una relazione finita male, di un'opportunità mancata che di una situazione spiacevole, scegli di vedere il lato positivo delle cose e di mantenere un'attitudine positiva. Questo ti aiuterà a canalizzare le energie verso la giusta direzione e ad affrontare le sfide.

rova la meditazione.

La meditazione ti insegna a controllare la respirazione e migliora la concentrazione. Ti aiuterà a schiarire la mente e a mantenere la giusta prospettiva di fronte alle situazioni. Imparando le corrette metodologie di respirazione, saprai fornire al cervello la giusta quantità di ossigeno per eliminare i disturbi psicologici.

afforza la tua fede.

Sviluppa un percorso verso l'illuminazione spirituale che ti conduca oltre i beni materiali. Questo ti aiuterà a raggiungere una felicità durevole che difficilmente otterrai col possesso di oggetti materiali. Rafforzando la tua fede ti sarà più semplice migliorare la tua salute e il tuo benessere.

imani giovane dentro.

Non prendere le cose troppo seriamente.
Impara a godere dei piccoli piaceri della vita. Ridere è il miglior rimedio contro l'età ed è gratis. Inoltre aiuta il sistema immunitario.

Non perdere di vista gli amici.

Nonostante la popolarità dei social network, essi non dovrebbero sostituire l'interazione reale con le persone che ti circondano. Conversa regolarmente con gli amici e conserva la tua vita sociale unendoti a dei gruppi e organizzando delle attività in comune.

ratica costantemente lo stretching.

Lo stretching è l'attività migliore per alleviare distorsioni e piccoli dolori che derivano dal mantenere la stessa posizione troppo a lungo, come ad esempio lavorare al computer. Cerca qualche buon esercizio di stretching disponibile online e scopri quanto può essere utile per rilassare e sciogliere i muscoli in tensione.

arla.

Secondo delle ricerche scientifiche, parlare per almeno 10 minuti al giorno con qualcuno, migliora le funzioni cerebrali e potenzia la memoria. Delle brevi chiacchierate potenziano le prestazioni del cervello molto più che guardare la TV.

metti di fumare.

Non si parla mai abbastanza dei rischi per la salute del fumo. Limita le risorse di ossigeno del corpo ed è la causa di moltissime complicazioni fisiche, compresa una minor aspettativa di vita. È stato dimostrato inoltre che può influire in modo indiretto sui problemi alla schiena.

Il fumo ha degli effetti negativi anche sulle persone che ti stanno intorno. Si è giunti alla conclusione che i fumatori passivi vanno incontro a rischi per la

salute molto seri che possono anche portare alla morte.

unta in alto.

Imposta i tuoi obiettivi di peso e salute, inserendo delle tappe intermedie, questo aiuterà la tua motivazione e ti permetterà di non perdere di vista i tuoi obiettivi. Scrivili e poi posiziona il foglio in un luogo dove puoi leggerlo con regolarità, come un promemoria costante. Mettine una copia sul frigo, sulla tua scrivania e sul tuo computer.

aggiornati.

Fai delle ricerche regolari e rimani aggiornato sulle ultime novità di benessere e sfrutta queste nuove conoscenze per fare delle scelte intelligenti sul cibo. Internet è una miniera di informazioni sui nuovi esercizi, le spa della tua città e tutto ciò che è in relazione alla salute e al benessere.

onosci il tuo corpo.

Determina quali sono i fattori che provocano l'aumento di peso e scopri quali sono gli elementi nutritivi migliori per il tuo corpo. Questo ti aiuterà a prendere le decisioni giorno dopo giorno. Esistono diverse tipologie di corpo e ognuna ha bisogno di un metodo diverso per perdere peso e per alimentarsi. Prenditi del tempo per studiarle tutte e cerca di scoprire a quale tipologia appartiene il tuo corpo.

acci piano con il barbecue.

Comparato con altri tipi di piatti e preparazioni, il barbecue non è igienico e può aumentare il rischio di infezioni e problemi a stomaco e intestino.

Tratta il cervello come se fosse un muscolo.

Ancora più che gli altri muscoli, il cervello ha bisogno di esercizio regolare. Divertiti con i giochi da tavola, le parole crociate e con qualsiasi attività che possa rappresentare una sfida per il tuo cervello.

langia noccioline!

I frutti in guscio sono uno spuntino molto salutare in grado di tenere a bada le voglie di cibo. Assicurati di scegliere le varietà senza sale e tostate, perché sono senza zuccheri e sodio.

roteggiti.

Non dimenticare di applicare la crema protettiva nei giorni caldi e umidi. Proteggendo la pelle dai raggi del sole, ne previeni l'invecchiamento precoce. Se è possibile, ripara la testa con un cappello quando sei sotto il sole diretto. L'esposizione eccessiva ai raggi nocivi del sole può causare il cancro e aumenta la formazione di rughe.

resta attenzione alla postura.

Proteggi la schiena da danni evitabili dovuti a posture scorrette. Tenere una postura corretta aumenta la concentrazione e migliora la circolazione del sangue.

vita prodotti raffinati.

Scegli sempre, per quanto possibile, cibi freschi e integrali. In genere i cibi che sono contenuti in scatole, sacchetti e barattoli hanno subito un processo di raffinazione che li ha resi poveri di principi nutritivi e carichi di conservanti e agenti chimici.

orta sempre con te una bottiglia d'acqua.

Questo è il metodo più pratico per stare bene e rimanere idratato durante tutta la giornata. Inoltre l'acqua riduce i languorini, ti impedisce di mangiare troppo, riduce l'irritabilità, il mal di testa e i crampi, migliorando le funzioni del corpo.

ai il pieno di aria fresca.

Rivitalizza il corpo inalando aria fresca. Esci all'aria aperta e fai dei respiri profondi. I luoghi di lavoro al chiuso possono limitare la circolazione naturale dell'aria e ti rendono più esposto alle malattie. Goditi una passeggiata con il tuo cane, se ne hai uno.

frutta la luce naturale.

La luce del mattino aiuta il sistema immunitario ed è stato dimostrato che contrasta la depressione.

ai le scale.

I

nvece di prendere l'ascensore, sfrutta
l'opportunità di fare un po' di movimento
facendo le scale.

er le donne, fate visite ginecologiche regolarmenle.

Le donne dai 18 anni in su dovrebbero fare degli esami fisici annuali che comprendono il Pap test. Inoltre le donne oltre i 40 anni dovrebbero eseguire delle mammografie e degli auto palpazioni al seno per aumentare la prevenzione e favorire una diagnosi precoce.

ammina e fai dello stretching durante i viaggi.

Quando viaggi in auto, assicurati di fare delle soste frequenti per poter fare due passi e sciogliere i muscoli. Questo aiuterà la tua schiena, ti farà bruciare calorie e ti renderà più attento mentre sei alla guida. Delle soste regolari miglioreranno il viaggio per raggiungere la tua destinazione.

ai dal dentista con regolarità.

Una buona igiene orale è un aspetto importante della salute e del benessere.

ai delle attività con i bambini.

Passa il week end a giocare con i bambini. È l'opportunità perfetta per rafforzare i legami affettivi e per passare il tuo tempo libero lontano dallo stress di tutti i giorni. Potete andare al parco, in spiaggia e perfino allo zoo. Avere a che fare con i più piccoli può diventare un'attività piacevole per te.

ostituisce le email con le camminate.

Quando sei in ufficio invece di inviare delle email ai tuoi colleghi, cogli l'opportunità di recarti da loro e di discutere faccia a faccia, invece di confinare la comunicazione esclusivamente tramite email. Questo non solo aumenterà la velocità di comunicazione, ma ti permetterà anche di sciogliere i muscoli e camminare.

ai riscaldamento prima degli esercizi.

Iniziare un'intensa attività fisica con i muscoli ancora freddi può aumentare il rischio di infortuni. Infatti la maggior parte degli infortuni relazionati allo sport possono essere evitati se si pratica un po' di stretching e un buon riscaldamento. Sia che si tratti di uno sport intenso come il basket o un gioco tranquillo come il golf, non sottovalutare mai l'importanza di un adeguato riscaldamento dei muscoli per prevenire strappi, distorsioni e crampi.

tai in piedi.

Sarai sorpreso di sapere lo stare in piedi ti fa bruciare 34 calorie in più rispetto allo stare seduto. Puoi migliorare il classico lavoro d'ufficio sedentario, praticando alcune piccole modifiche. Quando rispondi al telefono, fallo da in piedi e intanto cammina per la stanza, così brucerai anche delle calorie.

archeggia lontano.

Invece di lottare per avere il parcheggio migliore, scegli di lasciare la tua macchina più lontano, preferibilmente a un intero isolato dal tuo ufficio. Questo ti darà l'opportunità di camminare e sciogliere i muscoli tutti i giorni.

lancia il petto di pollo e toglì la pelle.

Quando cucini, usa il petto del pollo che è la parte più ricca di carne bianca. La carne di pollo è molto versatile e la puoi usare in qualunque piatto e preparazione. È la fonte di proteine migliore per le persone che stanno seguendo una dieta.

Impara a decifrare le etichette dei prodotti.

Questa è una capacità che si rivela molto utile per fare delle buone scelte sul cibo. Impara a interpretare e a determinare se si tratta di un prodotto sano o di uno pericoloso.

lastica.

Se sei un goloso, prova a sostituire il tuo dolce con una gomma da masticare. Ti permetterà di tenere la bocca occupata e distrarrà la tua mente dalla voglia di dolce. Tuttavia devi prestare estrema attenzione quando hai a che fare con i prodotti senza zucchero. Molte persone tendono ad essere ipersensibili ai sostituti dello zucchero come il sucralosio e il sorbitolo. Questi surrogati di zucchero sono stati ricollegati ad un gran numero di disturbi

gastrointestinali come ad esempio meteorismo, diarrea, costipazione e crampi. Se non ti fidi di masticare questi prodotti senza zucchero, sarai felice di sapere che un chewing gum normale contiene solo dalle 5 alle 10 calorie.

Fai un piano a lunga scadenza.

Può essere più semplice seguire un regime dietetico se fai una pianificazione più lunga. Prepara il menù di tutta la settimana seguente, così non dovrai perdere altro tempo a pensare cosa cucinare e a come cucinarlo. Avere un piano settimanale ti aiuterà anche ad evitare di ordinare del cibo o di passare al take away.

Trova le alternative salutari. Ormai c'è moltissima gente che sceglie di mangiare cose più sane e oggi molti piatti

tradizionali sono disponibili anche in versione salutare. Per esempio, invece di mangiare i soliti spaghetti, scegli quelli vegetali. È divertente esplorare le varie alternative, quindi fai sempre delle ricerche online. Imparando nuove opzioni, non sentirai troppo il peso delle privazioni mentre segui una dieta restrittiva.

Continua ad andare avanti.

La gente tende ad essere più motivata quando ha un obiettivo. Di solito agiscono solo quando vogliono ottenere un risultato. Quindi la lezione è: la tua vita deve sempre avere un obiettivo che non riguarda solo l'essere in forma fisicamente, ma il tuo benessere in generale.

tario

Zuppa di spinaci e pomodoro

Una semplice zuppa di pomodoro con gli spinaci.

Ingredienti:

200 grammi di polpa di pomodoro

200 grammi di pomodori sminuzzati

100 grammi di spinaci sminuzzati

100 grammi di cipolla tritata

finemente

50 grammi di sedano sminuzzato

due spicchi d'aglio tritati

due cucchiaini di olio di oliva

50 grammi di basilico tritato
un cucchiaino di timo secco
un cucchiaino di origano
300 cl di brodo vegetale povero di
sale e privo di grassi
pepe nero macinato

Preparazione:

Riscalda l'olio in una pentola e aggiungi l'aglio, il sedano e la cipolla e falli appassire.

Aggiungi il timo e l'origano.

Poi aggiungi il pomodoro in polpa, quello sminuzzato, il brodo caldo, il basilico e gli spinaci.

Mescola di tanto in tanto e fai asciugare la zuppa. Porta ad

ebollizione, abbassa il fuoco e lascia cuocere per 20 minuti.

Togli dal fuoco e condisci con aceto balsamico e pepe nero.

Zuppa di cavolfiore

Il cavolfiore, come tutte le verdure della sua famiglia, sono un'ottima base per molte zuppe.

Ingredienti:

- una patata di media grandezza fatta a pezzi
- un cavolfiore di media grandezza, usa le cime e tagliale in piccoli pezzi

- un gambo di sedano sminuzzato
- due spicchi d'aglio schiacciati
- una cipolla media tritata finemente
- un cucchiaino di timo essiccato
- due cucchiaini di olio di oliva
- 25 grammi di prezzemolo tritato
- 700 cl di brodo vegetale povero di sale e senza grassi
- pepe nero macinato

Preparazione:

Metti a scaldare l'olio in una pentola, aggiungi l'aglio, il sedano e la cipolla e lasciali ammorbidire.

Aggiungi il timo, la patata, il

cavolfiore e il brodo. Porta a bollore e abbassa la fiamma.

Aggiungi il prezzemolo e mescola.

Copri con un coperchio e lascia cuocere fino a che le patate e il cavolfiore non saranno diventati morbidi, cioè dopo circa 30 minuti.

Zuppa di broccoli

Questa zuppa è molto nutriente e povera di grassi. Puoi darle corpo aggiungendo una patata e del latte scremato.

Ingredienti:

- mezza cipolla tritata finemente
- una manciata di sedano tritato
- una patata media tagliata a pezzetti

- 800 grammi di broccoli
- due cucchiaini di olio di oliva
- 200 cl di latte parzialmente scremato
- 400 cl di brodo vegetale o di pollo povero di sale e senza grassi

Preparazione:

Metti l'olio a scaldare in una pentola e aggiungi la cipolla e il sedano.

Lasciali ammorbidire, poi aggiungi prima la patata e i broccoli e poi il brodo e il latte. Porta a bollore, abbassa la fiamma, copri con un coperchio e lascia

cuocere per 20 minuti o fino a che le verdure non saranno morbide.

Spegni il fuoco e lascia raffreddare la zuppa.

Metti il composto nel frullatore e frullalo per alcuni secondi.

Rimetti la zuppa nella pentola e scaldala prima di servire.

Zuppa di carote

Una zuppa di carote e zucchine.

Ingredienti:

- 4 carote di media grandezza pulite e tagliate a rondelle
- due spicchi d'aglio tritati finemente
- una cipolla di media grandezza tritata sottile

- un barattolo di pelati
- una zucchina di media grandezza, tagliata nel senso della lunghezza e fatta a pezzi
- un cucchiaino di coriandolo
- 100 grammi di coriandolo fresco sminuzzato grossolanamente
- 600 cl di brodo vegetale povero di sodio e senza grassi

Preparazione:

Fai scaldare l'olio in una pentola, aggiungi l'aglio e la cipolla e fai soffriggere, poi aggiungi il coriandolo. Dopo qualche istante aggiungi le verdure e il brodo e i pelati. Mescola fino a che la zuppa

non inizia a bollire. Poi abbassa la fiamma, copri con un coperchio e lascia cuocere per 20 minuti.

A fine cottura aggiungi il coriandolo fresco e lascia cuocere per altri 5 minuti.

Infine frulla la zuppa per qualche secondo fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Zuppa di pere e zucca gialla

Questa è una zuppa dal sapore dolce e speziato, ideale per l'autunno e l'inverno.

Ingredienti:

- 100 grammi di zucca gialla
- due pere di media grandezza pulite e fatte a pezzi
- due cucchiaini di olio di oliva
- 100 grammi di cipolla tritata

- un cucchiaino di curry in polvere
- 400 cl di brodo di pollo povero di sodio e senza grassi

Preparazione:

Scalda l'olio, aggiungi la cipolla e falla imbiondire. Aggiungi il curry e fai prendere colore alle cipolle per un minuto.

In seguito aggiungi le pere e la zucca e saltale per 4 minuti, poi aggiungi il brodo e porta a bollore.

Abbassa la fiamma, copri e lascia cuocere per 20 minuti. Infine frulla la zuppa per qualche secondo fino ad ottenere un composto liscio ed

omogeneo.

Insalata di melone e cetriolo

Un'insalata di melone e cetriolo.

Ingredienti:

- un melone piccolo fatto a cubetti
- un cetriolo grande tagliato a rondelle
- tre scalogni tritati finemente
- 50 grammi di succo di lime
- 50 grammi di coriandolo fresco
- sale e pepe

Preparazione:

Mescola il succo di lime con il pepe e il sale e lascialo da parte. In un recipiente metti il melone, il cetriolo, lo scalogno e il coriandolo e condisci con il succo di lime.

Insalata di tonno

Un'insalata leggera da preparare in fretta.

Ingredienti:

- foglie di insalata belga
- due pomodori medi tagliati a pezzi
- due scatolette di tonno già scolato
- 100 grammi di peperoni e olive a pezzi

- 50 grammi di succo di limone
- mezzo cucchiaino di aglio e sale
- tre cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- pepe

Preparazione:

Mescola l'olio, l'aglio, il succo di limone, il sale e il pepe in un recipiente.

Aggiungi l'insalata, le olive e i pomodori, mescola bene e infine aggiungi il tonno, dando un'ultima mescolata.

Salmone alla griglia con maionese alle erbe

Pesce sano ricoperto con una maionese povera di grassi.

Ingredienti:

- Un filetto di salmone, il peso può variare fra i 50 ai 200 grammi
- due cucchiaini di succo di lime
- 50 grammi di maionese light
- un cucchiaino di erbe e a piacere

□ sale e pepe macinati

Preparazione:

Accendi la griglia e falla scaldare. Sciacqua il pesce e asciugalo bene con della carta assorbente.

Metti il filetto su di un foglio di carta d'alluminio.

Mescola il succo di limone con il sale, il pepe, le erbe e la maionese fino ad ottenere una crema omogenea e liscia da spalmare sul salmone.

Copri il salmone con il foglio di alluminio, ma lascia uno spiraglio aperto e mettilo sulla griglia per circa dieci minuti.

Quando la carne risulta un po' opaca sulla parte più spessa vuol dire che è cotta ed è pronta per essere servita.

Hamburger di salmone

Un saporito hamburger di salmone condito con una crema al limone.

Ingredienti:

- una scatola di filetti di salmone già scolati
- 50 grammi di cipolla tritata
- 30 grammi di pane sbriciolato
- due bianchi d'uovo tritati
- un cucchiaino di burro
- un cucchiaino di buccia di

limone grattugiata

100 grammi di panna acida
senza grassi

due cucchiaini di succo di
limone

mezzo cucchiaino di zucchero
granulato

spicchi di limone

Preparazione:

Prepara la salsa al limone: metti in un recipiente il succo e la buccia grattugiata del limone, lo zucchero, la panna acida e mescola per bene.

In un altro recipiente mescola il salmone, la cipolla, i bianchi dell'uovo, il pane sbriciolato, il sale

e il pepe. Prendi il composto e forma sei piccoli hamburger. Accendi il fuoco sotto una padella e fai sciogliere il burro. Cuoci gli hamburger di salmone su entrambi i lati, mettili in un piatto e ricoprili con la salsa al limone. Guarnisci con spicchi di limone e servili caldi.

Bistecca di tonno con albicocche

Un piatto amico del cuore, grazie agli oli del pesce e alla freschezza delle albicocche e dei pomodori.

Ingredienti:

- una bistecca di tonno di circa 150 grammi
- 8 albicocche secche
- un pomodoro di media grandezza
- mezza cipolla rossa

- un cucchiaio di aceto balsamico
- un cucchiaio di brandy
- due cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- qualche foglia di lattuga
- mezzo cucchiaino di timo essiccato
- pepe macinato

Preparazione:

Sminuzza finemente metà delle albicocche e del pomodoro e mettili in un frullatore con l'aceto, l'olio d'oliva, il brandy, il timo e una bella macinata di pepe e frulla il tutto. Usa la mistura ottenuta per marinare il

tonno per 30 minuti.

Se vuoi farlo marinare più a lungo, mettilo nel frigo e tiralo fuori mezzora prima di cucinarlo.

Quando il tonno è bene marinato, metti a friggere la cipolla per due minuti, poi aggiungi le albicocche il pomodoro restanti. Adagia il composto sulle foglie di lattuga.

Poi cuoci il tonno nella stessa padella che hai utilizzato per il pomodoro e le albicocche. Friggilo 3 minuti per lato ed è pronto per essere servito.

Pasta alla ratatouille vegetale

Un salutare piatto di verdure da mangiare con la pasta.

Ingredienti:

- una melanzana grande
- un peperone verde
- una cipolla rossa
- due zucchine medie
- 100 cl di aceto
- un cucchiaino di timo essiccato
- due foglie di alloro

- tre spicchi di aglio schiacciati
- una lattina di pomodori pelati
- due cucchiai di aceto balsamico
- peperoncino

Preparazione:

Taglia la melanzana, le zucchine, la cipolla e il peperone in piccoli pezzi. Friggi la cipolla nell'olio per un paio di minuti, aggiungi, l'aglio, il resto delle verdure e friggi per qualche minuto.

Poi aggiungi il timo e l'aceto, continua a mescolare a fuoco basso. Aggiungi il pomodoro e le foglie di

alloro. Copri la pentola e lascia cuocere per 45 minuti. Mescola di tanto in tanto.

Dieci minuti prima di spegnere il fuoco aggiungi l'aceto balsamico e mescola bene.

Accompagna la ratatouille con 60 grammi di pasta e una spolverata di parmigiano.

Pollo alla mostarda

Un piatto semplice a base di pollo e mostarda.

Ingredienti:

- due cucchiaini di mostarda
- 4 fettine di petto di pollo
- 100 grammi di yogurt bianco magro
- 50 grammi di pane sbriciolato

Preparazione:

Preriscalda il forno 180 gradi e ungi

una pirofila con dello spray antiaderente vegetale. Mescola lo yogurt e la mostarda in un recipiente fino ad ottenere una crema omogenea.

Cospargi il composto e il pane sbriciolato su entrambi i lati delle fettine di pollo e compattale per bene. Metti il pollo nella pirofila, coprila con un foglio di alluminio e mettila in forno per 25 minuti. Dieci minuti prima della fine della cottura toglì la carta di alluminio così il pollo formerà un crosticina croccante. Sforna e servi immediatamente.

Stufato di manzo al vino rosso

Un piatto che ti scalderà nelle sere di inverno.

Ingredienti:

- 450 grammi di manzo magro
- 7 gambi di sedano
- 4 carote
- 5 spicchi di aglio
- 5 cucchiaini di aceto balsamico
- mezza bottiglia di vino rosso
- un dado
- basilico fresco

□ sale e pepe

Preparazione:

Pela le carote e falle a pezzi con il sedano, trita leggermente l'aglio e taglia a tocchetti la carne, rimuovendo il grasso. Fai scaldare un cucchiaio d'olio di semi in una pentola e fai rosolare la carne. Aggiungi le carote, l'aglio e il sedano e lascia soffriggere per un altro paio di minuti.

A questo punto aggiungi il basilico, l'aceto, il vino, il sale, il pepe e il dado.

Abbassa la fiamma, copri con il coperchio e lascia cuocere per 1 ora

$\frac{1}{2}$ – 2 ore. Servire caldo.

Pollo con verdure estive saltate in padella

Un piatto semplice di pollo e verdure per la tua dieta.

Ingredienti:

- due petti di pollo da 150 grammi l'uno
- 100 grammi di broccoli
- 100 grammi di mais dolce
- due carote di media grandezza

- un mazzetto di cipolline primaverili
- 30 grammi di zenzero
- 4 cestini di tagliatelle all'uovo
- un bicchierino di salsa di soia

Preparazione:

Fai bollire le tagliatelle per circa 4 minuti, scolale e tienile in caldo. Taglia a pezzi il petto di pollo, riduci i broccoli in piccole cimette, taglia a fiammifero le carote e lo zenzero e sminuzza le cipolle in modo sottile nel senso della diagonale.

In una seconda pentola con acqua in ebollizione, immergi i broccoli e il

mais dolce per due minuti, poi scolali bene.

Scalda dell'olio in una padella, aggiungi il pollo e fallo cuocere per circa 8 minuti, poi mettilo da parte e tienilo in caldo.

Scalda dell'altro olio in un'altra padella e fai saltare lo zenzero, le cipolle e le carote per due minuti, poi aggiungi i broccoli e il mais.

Fai cuocere il tutto per altri 2 minuti. Infine aggiungi il pollo, le tagliatelle e la salsa di soia, mescola bene e servi.

Pollo, pomodori secchi e orzo

I pomodori secchi e il pecorino romano danno come risultato un piatto molto gustoso.

Ingredienti:

- un pomodoro sminuzzato
- 100 grammi di pomodori secchi
- quattro petti di pollo già puliti
- uno spicchio d'aglio
- tre cucchiaini di maggiorana
- un cucchiaio di aceto rosso

- 200 grammi di orzo
- due cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 100 ml di acqua
- 50 grammi di pecorino romano grattugiato
- mezzo cucchiaino di sale
- un pacchetto di cuori di carciofo surgelati
- pepe

Preparazione:

Cuoci l'orzo nell'acqua per 10 minuti fino a che non diventa morbido, scolalo e sciacqualo.

Metti nel frullatore i pomodori secchi, il pomodoro, l'acqua, l'aglio,

l'aceto, la maggiorana e l'olio. Frulla il tutto in maniera omogenea.

Aggiusta di sale e pepe i petti di pollo. Fai scaldare dell'olio in una padella ampia e cuoci il pollo per 3-5 minuti, abbassando la fiamma. Il pollo deve essere dorato e non rosa all'interno. Toglilo dal fuoco e tienilo in caldo.

Prendi una padella, versaci la salsa di pomodoro e portala a bollore. Poi aggiungi i pomodori secchi restanti, l'orzo, i cuori di carciofo e sei cucchiaini di pecorino direttamente nella padella. Mescola il tutto e lascia cuocere per altri due minuti. Dividi il composto in 4 piatti, taglia il pollo a fette e guarnisci con la

salsa di pomodori secchi
precedentemente preparata,
spolverando con maggiorana e
pecorino.

Halibut arrosto con banane e arance

Un piatto di pesce fruttato.

Ingredienti:

- 100 grammi di halibut o un altro pesce dalla carne bianca
- una punta di sale kosher
- mezzo cucchiaino di coriandolo macinato
- due arance sbucciate e divise in spicchi

- due banane sbucciate e tagliate a rondelle
- un cucchiaino di buccia di arancia grattugiata
- 50 grammi di coriandolo fresco tritato
- due cucchiaini di succo di lime

Preparazione:

Riscalda il forno a 200°, ungi una pirofila con uno spray antiaderente. Taglia il pesce in quattro porzioni. Mescola il sale e il coriandolo e poi cospargilo sul pesce da entrambi i lati.

Metti il pesce nel forno e lascialo cuocere per circa 10 minuti. Mentre

il pesce cuoce, metti in un contenitore la buccia di arancia grattugiata, la banana, il coriandolo, le arance, il succo di lime e il coriandolo secco.

Quando il pesce è pronto, mettilo in un piatto e servilo con la frutta intorno.

Pollo ripieno di prugne e gorgonzola

Una ricetta semplice con un ripieno salutare.

Ingredienti:

- 100 grammi di pangrattato
- 50 grammi di gorgonzola a pezzi
- 50 grammi di prugne sminuzzate
- quattro petti di pollo già puliti

- un cucchiaino di timo tritato
- mezzo cucchiaino di sale
- mezzo cucchiaino di pepe
- uno scalogno tritato
- due cucchiai di olio d'oliva extra vergine
- 200 cl di brodo di pollo povero di sale
- mezzo bicchiere di vino rosso
- quattro cucchiai di farina integrale

Preparazione:

In un recipiente mescola il pangrattato, metà delle prugne e il gorgonzola. Incidi il pollo formando una tasca e riempiila con due

cucchiaini di ripieno.

Chiudi il pollo con degli stuzzicadenti. Aggiusta di sale e pepe l'esterno del pollo.

Metti il pollo in una casseruola antiaderente con due cucchiaini di olio e cuoci il pollo 4 minuti per lato.

Poi trasferiscilo su di un piatto.

Intanto passa nell'olio della casseruola lo scalogno e il timo, dopo un paio di minuti aggiungi il vino e le prugne restanti. Riduci la fiamma e lascia andare la cottura fino a che il vino non evapora.

Versa il brodo e la farina in un recipiente e mescolali fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea e aggiungila nella

casseruola. Mescola bene e attendi due minuti in modo che la crema si raddensi un po'.

Infine rimetti il pollo in una padella e ricoprilo bene con la salsa e fai cuocere ancora per 5 minuti. Metti il pollo in un piatto, toglì gli stuzzicadenti, taglia la carne e guarnisci con la salsa.

Baby tiramisù

Con questo dessert leggero ti toglierai lo sfizio di qualcosa di dolce.

Ingredienti:

- mezzo cucchiaino di estratto alla vaniglia
- due cucchiaini di zucchero
- mezza confezione di ricotta magra
- 4 cucchiaini di caffè ristretto

- una punta di cinnamomo macinato
- 12 savoiardi
- due cucchiaini di cioccolato fondente fuso

Preparazione:

Mescola in un recipiente la vaniglia, la ricotta e lo zucchero. Immergi brevemente i savoiardi nel caffè e cospargili di cioccolato fuso.

Fai uno strato di savoiardi che ricoprirai con il composto di ricotta. Fai un altro strato di savoiardi e spolvera con il caffè restante e il cioccolato fuso. Metti il tiramisù nel frigo fino a quando il cioccolato non

si è indurito.

Omelette speziata di verdure

Un piatto ricco di Omega 3 che ti fa lavare un sacco di piatti.

Ingredienti:

- un cucchiaino di semi di lino
- due cucchiaini di latte
- tre uova medie (scarta il rosso del terzo uovo)
- mezzo cucchiaino di curcuma macinata

- un cucchiaio di erbe miste
- mezzo cucchiaio di cumino macinato
- un cubetto di spinaci surgelati
- una manciata di piselli surgelati
- 80 grammi di funghi
- due cucchiai di formaggio grattugiato
- sale e pepe

Preparazione:

Metti i semi di lino in un mixer e tritali finemente. Sbatti le uova in un piatto con i semi di lino, il latte, le erbe, le spezie, il sale e il pepe.

Continua a sbattere il composto fino

a che risulti ben amalgamato. Metti a scaldare una padella antiaderente con un po' di olio.

Versa il composto nella padella e aspetta 30 secondi prima di mescolarlo.

Aggiungi gli spinaci surgelati su una sola metà della frittata, poi metti anche i piselli e i funghi sugli spinaci.

Quando la frittata è quasi cotta, cospargila di formaggio e ripiegala. Lascia cuocere per un altro minuto prima di servirla.

lusione

Ai giorni nostri esiste una vera e propria lotta per la sopravvivenza del migliore e del più adatto. Avere un corpo sano e mangiare correttamente ti aprirà un mondo di nuove, magnifiche opportunità.

C'è un detto che recita più o meno così: se vuoi il successo, devi agire, sentire e apparire come se quel successo ti appartenesse già. Ai giorni nostri lo status finanziario non è l'unico parametro usato per misurare il

successo. Avere un corpo in forma e sano è di importanza fondamentale per ottenere rispetto ed esercitare autorità.

Includi tutti questi consigli, trucchi e suggerimenti nel tuo stile di vita. Anche se ci vorrà del tempo per modificare e cambiare un gran numero di abitudini, investire sulla propria salute non è mai troppo dispendioso.

Laura Violet