

# Dieta per le Donne



Collezione 7 LIBRI in 1:

**Perdere Peso Velocemente Donna, Dimagrire  
Mangiando, Dimagrire Velocemente, Dieta Chetogenica  
per Vegani, Dimagrire Camminando, Dieta senza  
carboidrati**

# Dieta per le donne

Oggi ti svelerò molti metodi  
per dimagrire velocemente in  
salute grazie a questo  
BUNDLE che contiene ben 7  
Libri sull'alimentazione e non  
solo!!

# Lista Libri contenuti in questo BUNDLE:

- Dieta Chetogenica per Vegani
- Dieta Senza Carboidrati
- Dimagrire Camminando
- Dimagrire Mangiando

- Dimagrire Velocemente  
Senza Dieta
  - Perdere Peso Velocemente Donna
- Allenamento Femminile

**Dieta**

# Chetogenica per Vegani

Uno dei maggiori vantaggi della dieta chetogenica è che essendo a basso contenuto di glucidi permette una perdita di peso / grasso mangiando tutti i grassi che si vuole. Però non vuol dire che avendo una alimentazione del genere si può dimagrire mangiando quel che si vuole come se calorie

non continuo.

Il concetto fondamentale della dieta chetogenica è ridurre i carboidrati quindi di conseguenza si tratta di un'alimentazione con basse calorie. A far ingrassare non sono semplicemente i carboidrati come eliminarli non ti farà dimagrire in un lampo.

La dieta chetogenica quando è nata era concepita

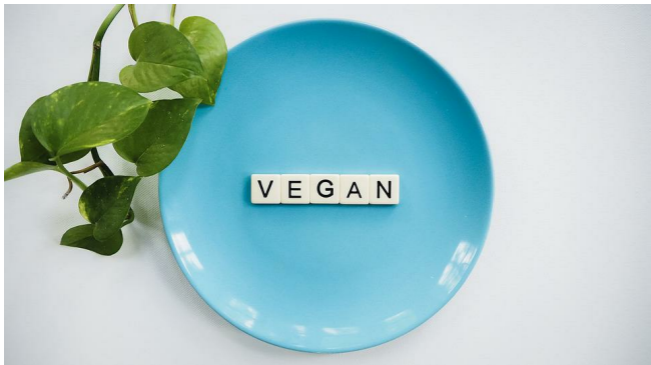
per il trattamento delle crisi epilettiche, in seguito si è affermata come una delle diete più semplici ed efficaci per perdere peso.

Gli effetti sul peso delle diete chetogeniche avvengono grazie alle modifiche del metabolismo indotto dalla chetosi.

Le diete chetogeniche hanno dimostrato che se si limitano i carboidrati ma consumano grandi quantità di proteine e grassi, si riduce il rapporto calorico e si porta il corpo in uno stato chetoso e da questo stato si perde massa



grassa. Se si ha un alimentazione che riduce il rapporto calorico senza causare effetti collaterali, si tratta di una dieta che ti permetterà di perdere peso / grasso.



## Dieta Senza Carboidrati

Questo tipo di diete è  
oggetto di ampio dibattito per

via della distribuzione dei macronutrienti diversa dalla dieta equilibrata, dalla assenza dei carboidrati. Nei primi giorni si ha un rapido calo di peso per via della perdita dei primi fluidi. In seconda battuta non si avranno depositi ulteriori di grasso per via della chetosi che inizierà nel organismo con l'ossidazione.

Le diete low carbs sono sempre state criticate ma

ingiustamente e sono coperte da mistero. Da un lato c'è chi reputa questo tipo di dieta essenziale per la perdita di peso e sia come la bibbia delle diete, dall'altro lato c'è chi la discrimina senza sapere minimamente di ciò che si parla inventando congiure e falsi miti.

La verità? Le diete low carb non possono essere considerate le migliori per il

dimagrimento poiché nessuna dieta può essere così chiamata visto che ogni persona, per via del proprio organismo, avrà bisogno di un'alimentazione diversa.

## Esempio dieta low carb

2 giorni la fase di carico di carboidrati, graduale aumento. Dose ideale di carboidrati un pasto proteico seguito in alternanza. Alimenti puri di Proteine accompagnate da tutte le tipologie di Verdure. Continuare con alimenti più energetici. Almeno una giornata di solo proteine ogni 5 giorni.

La percentuale di alimenti deve essere 30% carboidrati e il restante 70% proteine, inoltre bisogna eliminare i glicemici così da evitare picchi insulinici e da usare il grasso esistente come carburante.



# Dimagrire Camminando

Da oggi potrai vedere come  
potrai perdere peso  
semplicemente camminando



seguendo alcune regole ben precise!!!

Gli esperti sanno che se una persona percorresse 5 mila passi al giorno (tutti i giorni) la perdita di peso è garantita. Questo numero di passi corrisponde a circa tre chilometri al giorno, una distanza che si può percorrere

con una bella passeggiata all'aria aperta. Bisogna solo acquisire nuove abitudini così da eliminare uno stile di vita dannoso alla propria salute. Per esempio non usare la macchina per ogni minimo spostamento, magari anche per andare al supermercato a due passi da casa per un po' di latte.

La pratica di camminare ogni giorno incide anche su

altri fattori per il dimagrimento: migliora la regolazione della fame, alza il livello del metabolismo basale (quante calorie ha bisogno il tuo corpo per “vivere” se stessi praticamente immobile senza fare nessun sforzo minimo, insegna all’organismo a bruciare più grassi anche quando non si fanno sforzi enormi.

Camminare per dimagrire è

importante specialmente  
perché il grasso corporeo in  
quantità eccessive è la causa  
principale di molte malattie tra  
cui alcune non curabili e molto  
rischiose.

Mentre cammini mantieni le  
spalle dritte e la testa alta, il  
movimento mette di  
buonumore. Scegli un  
paesaggio che ti piaccia questo  
ti permetterà di liberarti dai  
pensieri negativi, tornare

calmo e sereno e soprattutto  
per riavere fiducia in te stesso.



Dimagrire

# Mangiando

PER DIMAGRIRE  
BISOGNA MANGIARE.  
STOP ALLE DIETE “DA  
FAME” SÌ ALLO SPUNTINO  
DEL MATTINO E ALLA  
MERENDA

Termini come “perdere peso” oppure “diete” sono slogan che servono per attirare le persone che vogliono rimettersi in forma. Ma com'è possibile ridurre il proprio

peso in modo sano e poi mantenere i risultati nel tempo? La maggior parte delle diete nel lungo periodo falliscono, questo perchè il 90% dei casi si tratta di un'alimentazione troppo rigida, e qualsiasi persona prima o poi molla sgarrando. Il segreto sta nel crearsi un'alimentazione sulla propria persona non rinunciando ai propri gusti così da rendere la



“dieta” meno potente nei primi 2-3 mesi ma molto più duratura nel lungo periodo, e grazie a questo molto probabilmente diventerà un’abitudine mangiare in questo modo salutare (per quanto riguarda l’attività fisica non è richiesto andare a svolgere palestra o altre attività pesanti, l’importante è muoversi)

Seguire diete rigide sta

stancando le persone visto che non vedono risultati nel lungo periodo, stanche di avere l'umore negativo e la pericolosa fame nervosa, stanno cercando il segreto per dimagrire senza fare troppe rinunce. Questo metodo si può chiamare volgarmente "mangiare intuitivo", cioè sapere in linea di massima i propri limiti che si possono affrontare nella propria

alimentazione ma senza privarsi dei piaceri del mangiare.

Questa tipologia di alimentazione permette la perdita di peso è più lenta ma costante e riprendere i chili persi poi è molto più difficile. Questo grazie al programma mentale che crei nel lungo periodo alla eliminazione della fame nervosa ed a un umore migliore.

Una soluzione per smaltire qualche chilo in modo rilassato è la dieta facile, Questa tipologia d'alimentazione dimagrante, da circa 1.200 calorie al giorno, può essere seguita da qualsiasi persona perché lo stile di vita non incide su questo metodo. Non puoi mangiare a casa e cucinare ciò che sarebbe perfetto per la tua dieta? Nessun problema puoi

mangiare tranquillamente un panino al bar che la tua alimentazione non sarà danneggiata, l'importante è stare sotto 1200 calorie giornaliere e muoversi punto.

Per cominciare voglio farti un esempio.... bambini quando giocano, si

dimenticano di mangiare, perché provano un piacere così grande, che nessun alimento può dargli. E gli animali selvatici non ingrassano perché non sono viziati come quelli domestici che diventano obesi tramite i loro padroni e il poco movimento.

Non ti piace andare in palestra? Non importa, però l'unico modo per perdere peso

è consumare più calorie di quelle che introduci nel corpo mangiando. Quindi, cammina e muoviti tanto.

Chi è occupato a svolgere mansioni (soprattutto piacevoli, ma anche no) non ingrassa. Questo perché il cervello è soddisfatto e non compensa più le frustrazioni con il cibo.

Un altro passo fondamentale è mangiare

lentamente, perché il cervello impiega 15 minuti a percepire il senso di sazietà. Se termini prima, non ti fermerai a mangiare per via che non ti senti sazio e ingerirai più cibo del necessario. Quindi, se vuoi dimagrire senza dieta, mangia piano.



Un'altra strategia è di programmare il tuo cervello per dimagrire mentre dormi. Non è fantascienza si tratta di una pratica funzionante che se svolta in maniera adeguata porta risultati. Rinuncia a diete super rigide, il segreto di perdere peso è nella tua mente, nelle tue abitudini. Cambia il modo di vivere e cambierai il tuo corpo.

Cambiare abitudini vuol dire ridurre le quantità degli alimenti, a cominciare da quelli con più calorie, ma il vero sforzo da compiere è di rimuovere la fame ‘nervosa’. La fame nervosa deriva da stress, ansie e dubbi che tutto il giorno di mettono sotto pressione, molte persone circa il 90% sfocia nella fame nervosa tramite queste emozioni negative. Per

eliminarla bisogna non porsi troppi problemi esistenziali cercando di rimuovere ansia e preoccupazioni eccessive e aere la mente più libera possibili senza pensare costantemente.



# Come dimagrire velocemente

Le strategie di base per creare una dieta dimagrante veloce e conservare un peso forma per tempo adatta a una donna deve avere determinate caratteristiche. Mantenere anche una pancia piatta, fianchi e glutei snelli e tonici non è semplice ma possibile. Un metodo molto funzionante

è aumentare l'apporto di proteine magre e ridurre di molto gli zuccheri (senza eliminarli! però). Un metodo forse un po' più complicato è prevenire i picchi glicemici grazie alla conoscenza degli alimenti. Il metodo finale di cui ti parlerò richiede una maggiore attività fisica moderata ma costante e quotidiana che non tutte le donne non desiderano.

Ricorda però che una grande perdita di peso in breve tempo è possibile solitamente solo per quelle persone che sono molto in sovrappeso. Quindi se si è leggermente in sovrappeso non ti aspettare di perdere 10kg in una settimana. Ricorda però che qualsiasi dieta tu incominci per la perdita del peso bisogna adattare cambiamenti al proprio stile di vita e acquisire

nuove abitudini in modo che la perdita di peso sia duratura.

## Perdere Peso Velocemente Donna

Molte donne vogliono eliminare la pancia, se si



mantiene un'alimentazione equilibrata e giusta per il proprio organismo è abbastanza probabile che nel giro di un mese si riesca a dimagrire di molto la pancia. Se si vuole avere degli addominali scolpiti bisogna effettuare esercizi fisici mirati. Questa attività fisica porta molti benefici visto che ha una grande perdita di peso corrisponde un rilassamento

della massa muscolare.

Un altro desiderio delle donne è avere un gluteo sodo e tonico. Ogni donna, si sa, ha un modello a cui ispirarsi alcune vogliono un sedere muscoloso, chi esile ed aggraziata. Se il vostro desiderio è quello di avere glutei magri serve una vera strategia vincente basta su alimentazione povera di grassi saturi e ricca di fibre in più ad

un buon allenamento (squat)

Per perdere peso in modo corretto bisogna che quest'azione coinvolga prevalentemente la massa grassa, purtroppo riuscire a dimagrire in modo giusto e sano solo circa il 20% degli individui riesce a farlo.

# Allenamento Femminile

Eseguire esercizi mirati con l'ambizione di snellire in modo specifico la pancia, i fianchi o le cosce, è purtroppo una falsa speranza. Si sa ormai da tempo che senza una regolare alimentazione salutare nessun esercizio può fare miracoli. Una corretta attività fisica, accompagnata da un regime

alimentare controllato  
permette di snellire e tonificare  
il corpo, uno senza l'altro non  
permette il raggiungimento di  
questi obiettivi. Il  
dimagrimento in poche parole  
è quando l'organismo  
cercando energia nel corpo  
per svolgere una determinata  
non trovandola utilizza i  
depositi adiposi (cioè il grasso  
che vogliamo bruciare).  
L'organismo attinge

indistintamente dalle diverse fonti di grasso senza fare a caso dove, partendo semplicemente dove ce n'è di più. Gli esercizi a corpo libero sono molto efficaci e non richiedono nessuna spesa, Questi esercizi permettono di bruciare il grasso desiderato e tonificare il corpo come glutei e pancia.

La donna non si allena con l'unico obiettivo di diventare estremamente muscolosa. La maggior parte delle donne cercano invece tonicità e dimagrimento come obiettivi più comuni. Per questo motivo la scheda che vedrai in seguito

sarà impostata per questo.

I MUSCOLI DELLE  
DONNE SONO IDENTICI A  
IMASCHILI, VISTO CHE IL  
LORO FUNZIONAMENTO E  
LA LORO LOCAZIONE  
NON CAMBIA. LA  
PRINCIPALE DIFFERENZA  
STA' NELLA MINORE  
QUANTITÀ TOTALE DI  
FIBRE MUSCOLARI CIRCA



IL 40% IN MENO NELLA  
DONNA).IN PIU' L'UOMO  
PRODUCE DALLE 0 ALLE  
100 VOLTE IN QUANTITA'  
MAGGIORE DI  
TESTOERONE CHE  
PERMETTE LA CRESCITA  
DELLE FIBRE MUSCOLARI.  
ANDIAMO A VEDERE  
COME DOVREBBE  
EFFETTIVAMENTE  
ALLENARSI.



**SCHEDA**

CARDIO 10'

PIEGAMENTI GAMBE 1

X 8

CRUNCH 1 X 8

DISTENSIONE

MANUBRI SU PANCA

ORIZZONTALE 1 X 8

CARDIO 7'

SLANCI DIETRO IN

QUADRUPEDIA 1 X 5

CRUNCH 1 X 5

CARDIO 5'

SLANCI LATERALI IN

QUADRUPEDIA 1 X 10

CRUNCH 1 X 10

CARDIO 15'