

Dimagrire con LA DIETA ATKINS

La dieta per raggiungere **la perfetta forma** fisica
e **bruciare i grassi** più velocemente

Bonus 25:
ricette Atkins



Paolo Caruso

Dimagrire con la dieta Atkins

*La dieta per
raggiungere la*

*perfetta forma fisica e
bruciare i grassi più
velocemente*

*include le 25 migliori
ricette Atkins*

di Paolo Caruso

Copyright © 2019 Paolo Caruso
Tutti i diritti riservati.

Sommario

Introduzione

La dieta Atkins – un'apparente contraddizione, che funziona

Il modello a 4 fasi della dieta Atkins

Fase 1 – la chetosi

Fase 2 – liberarsi dei chili di troppo

Fase 3 – in dirittura d'arrivo

Fase 4 – dopo ogni traguardo se ne trova un altro

Meno carboidrati, più gusto: questi piatti sono deliziosi!

Involtni esotici con fichi e sedano da costa

Filetto di tonno in crosta di pepe

Pic-nic di polpette con insalata estiva

Spiedini di merluzzo e verdure

Insalata di asparagi verdi con uova

Asparagi su un letto di rucola

Filetto di pesce esotico con chili e citronella

Mini polpette gratinate

Pollo alla francese

Zucchine gialle con salsa di pomodori e cipolle

Palline di melanzane e formaggio

Pacchetti di sogliola ripieni

Quiche Lorraine light

Rosette di formaggio e broccoli

Calzone di crespelle con frutti di bosco

Salmone con mousse di avocado

Formaggi erborinati su letto di champignon

Gamberoni all'aglio su insalata d'indivia

Tacchino alla paprika con crema al formaggio

Snack: bastoncini di carote con salsa al gorgonzola

Spaghetti di zucchine con petto di tacchino

Insalata greca

Snack: fragole con mantello di cioccolato

Snack: bocconcini di aringa

A cosa dovresti prestare attenzione

prima di iniziare

Immaginati ...



Introduzione

Immaginati che sia arrivata finalmente l'estate. Cielo blu. Il sole splende. I

primi giorni caldi. I maglioni fanno spazio alle magliette a maniche corte. Più pelle nuda, meno stoffa e tu nel mezzo. Le prime lentiggini. Le prime abbronzature. Il vento dell'estate risuona nelle tue orecchie. Scoppi in una vigorosa risata. La tua pettinatura è perfetta. I tuoi pantaloni no.

Stringono intorno alla vita. Il bottone non si chiude. La stoffa stringe. Inavvertitamente si sono aggiunti un paio di rotolini di grasso. Sui fianchi, la pancia e le coscie. Anche sopra, sulle

braccia. Le chiamano braccia da volatile.

Immaginati che sia arrivata finalmente l'estate, ma di dover lasciare i costumi nell'armadio. La pancia non è piatta, le gambe non sono sode e la figura non è giovanile. Chi vuole mostrare il proprio eccesso di calorie al parco, in spiaggia o alla piscina comunale?

Meglio andare in gelateria. Sicuramente non è la migliore alternativa del mondo per dichiarare guerra ai chili in eccesso. Ma è coosì buono! Solo se hai bisogno

di un buon argomento per giustificare le tue debolezze.

Questo l'ha pensato anche il Dr. Robert C. Atkins. Il cardiologo americano terminò nel 1951 i suoi studi di medicina e iniziò a sperimentare ed esaminare l'applicabilità dei farmaci vegetali. Non aveva ancora trovato nessun rimedio alla sua obesità. Ciò sarebbe cambiato presto. Dopo la lettura di innumerevoli studi sviluppò la sua strategia per combattere i chili in eccesso. Un programma che lo rese

famoso in tutto il mondo e lo aiutò a perdere molto del suo peso. E che porta il suo nome: la dieta Atkins.



La dieta Atkins – un'apparente contraddizione, che funziona

Cosa vuol dire dieta veramente? Originariamente significa „modo di vivere“ o „condotta di vita“. Al giorno d'oggi si utilizza la parola derivante dal greco „dieta“ come sinonimo di riduzione di peso. Si parla inoltre in

questo caso di tutto quello che aiuta a diminuire i chili in eccesso. Esistono diversi concetti, dalla dieta in cui si mangia solamente mezza portata passando alla dieta del cavolfiore, la dieta delle proteine, della pasta, della patate, la dieta crudista, la dieta Hay o quella Paleo fino al digiuno a base. Alcune contano le calorie, altre i punti o i carboidrati.

Non importa come sia costituita una dieta, deve potersi adattare al suo utilizzatore e alle sue circostanze di vita.

Deve contenere meno grassi e zuccheri possibile. Richiede un'abbondante determinazione e astinenza. Inoltre si possono mangiare solo pochi o specifici alimenti durante determinati orari della giornata in quantità limitate.

Non mangiare per essere sazi. Niente che possa far venir veramente voglia di impegnarsi a preparare qualcosa di buono. Questo è sempre stato il principio di un classico regime dietetico. Niente di veramente divertente.

Fino al giorno in cui il Dr. Atkins mise tutto a soqquadro.

Il suo programma dietetico negò tutti i concetti che sembravano stabiliti in passato. Un punto venne velocemente definito - la dieta Atkins è diversa da tutte le altre:

- Puoi mangiare quanto vuoi.
- Puoi mangiare quando vuoi.
- Non devi contare punti o calorie.
- Hai sempre la sensazione di essere

sazio e non devi soffrire la fame per perdere peso.

- Non rinunci completamente ai carboidrati.
- Non hai il desiderio improvviso di cibo, neanche di dolce.
- Perdi peso notevolmente e visibilmente.
- La dieta si può effettuare semplicemente e a buon prezzo.

Non funziona mai? Falso! Il segreto della dieta Atkins è prima di tutto un'ampia rinuncia ai carboidrati nel

periodo iniziale. Durante lo svolgimento della dieta l'assunzione di carboidrati viene aumentata. Molte persone obese o sovrappeso non riescono proprio a metabolizzare sufficientemente i carboidrati assunti. Questo porta ad altri problemi di salute.

Nella dieta Atkins consumi principalmente grassi buoni e proteine, fornitori perfetti di energie Aiutano inoltre a prevenire la sensazione di fame. È facile da praticare senza rischiare di interrompere la dieta prima

di aver raggiunto il vostro obiettivo

Per il tuo menù quindi la carne di maiale, il salmone, il pollo o lo sgombro sono tanto importanti quanto la panna sul cappuccino e l'olio nell'insalata. A causa della rinuncia a pasta, patate, prodotti a base di farina bianca e altri alimenti ricchi di carboidrati, esistono altri ingredienti comuni che puoi imparare senza svolgere un corso di cucina.

La riduzione di peso si basa sulla

chetosi, un'alterazione del metabolismo che si manifesta durante una privazione di carboidrati oppure durante lunghi periodi di digiuno. Visto che il corretto funzionamento del cervello dipende dal glucosio, che viene estratto dai carboidrati, il corpo deve cercare un'alternativa quando vi è un apporto di carboidrati insufficiente. Questa fonte di energia alternativa la trova nei corpi chetonici che può produrre sulla base degli acidi grassi. Il corpo si adatta dunque al metabolismo dei grassi concentrandosi sul loro smaltimento.

Uno dei motivi principali per cui la dieta Atkins ha avuto così tanto successo.

Allo stesso tempo lo stato della chetosi non può continuare troppo a lungo. Una costante chetosi porta a uno stato di acidificazione che può nuocere alla salute su un lungo periodo. Si può notare questo squilibrio del metabolismo attraverso i mal di testa e i dolori alle articolazioni.

modello a 4 fasi della dieta Atkins

Gli studi approfonditi hanno portato il dottore e alimentarista Atkins a concepire il suo concetto su 4 livelli. Così la chetosi viene sfruttata in modo ottimale per lo scioglimento dei grassi e ognuno può comporre un piano dietetico individuale tenendo in considerazione i propri obiettivi.

Prima di iniziare dovresti - come prima

di ogni dieta o cambiamento di alimentazione - consultare il tuo medico di famiglia. Le persone incinta o con malattie dovrebbero astenersi dallo svolgere diete oppure effettuarle sotto la supervisione di un medico. Se il dottore è d'accordo, puoi iniziare a diminuire i tuoi chili di troppo.

Le 1 – la chetosi

Nella prima fase, composta da 14 giorni (o più a lungo se si desidera), il tuo consumo di carboidrati viene nettamente diminuito. Puoi consumarne solamente 20 grammi al giorno, per incitare il corpo alla chetosi. Non ci sono più carboidrati? Allora si utilizzano le riserve di grasso.

Durante questa fase introduttiva del tuo piano di alimentazione è essenziale rendere prioritario il consumo di grassi buoni e proteine, oltre che alcune

verdure. A questi si aggiungono determinati integratori alimentari per prevenire la mancanza di vitamine, fibre alimentari e minerali.

Nei primi giorni l'adattamento può risultare insolito. Non avere paura - non è solo il corpo ad adattarsi, ma anche la mente. La tua voglia di carboidrati diminuisce.

Puoi inoltre controllare se in chetosi. In farmacia si trovano strisce reattive per rivelare se il tuo corpo si è adattato.

La tua fase introduttiva personale

potrebbe svolgersi così:

1. Mangi, a piacimento, 2 pasti grandi o 6 piccoli al giorno. Non è permesso tralasciare nessun pasto e la distanza di tempo non dovrebbe essere maggiore di 5 ore.
2. Ti è permesso mangiare quanti grassi e proteine desideri e combinarli a tuo piacimento. Pesce, carne rossa, pollo, uova, olio o latticini - è possibile quasi tutto.

3. Priorità assoluta durante la fase introduttiva: È permesso consumare al massimo 20 g di carboidrati al giorno. Non di più, in caso contrario il corpo non entra in chetosi.
4. I pochi carboidrati che sono consentiti non possono derivare da prodotti cereali, pasta, piatti a base di farina, piselli, fagioli, frutti con alta concentrazione di zuccheri, noci o semi. Sono invece ammesse le insalate e altri ortaggi.
5. È consigliato bere almeno 2 litri

d'acqua al giorno, meglio se di più. Limitare o rinunciare inoltre al caffè, poichè la caffeina può ridurre il livello di zuccheri nel sangue e aumentare la fame di cibi dolci. Per quello che riguarda l'alcol, come la birra e il vino, scegliere piuttosto le alternative light.

6. Sostanzialmente puoi mangiare fino a quando sei sazio, ma non di più.
7. Anche gli snack sono permessi, naturalmente non la barretta di

cioccolato alla cassa, ma piuttosto mandorle, noci di macadamia e spuntini preparati sul momento come, per esempio, un'insalata di uova o bastoncini di sedano con salsa.

A livello culinario una giornata nella fase 1 della dieta Atkins potrebbe essere così ...

- mattina: omelette greca con prosciutto crudo,
- pranzo: insalata fresca di tacchino

con radicchio e cetrioli,

- cena: antipasti all'italiana.

Mmmhhh, non fa venire l'acquolina in bocca?

fase 2 – liberarsi dei chili di troppo

Dopo la fase introduttiva di 14 giorni con 20 g di carboidrati al giorno, la quantità viene continuamente aumentata nella fase 2. Durante un periodo di 8 settimane vengono aggiunti 5 g di carboidrati alla settimana. Nelle prime settimane della fase 2 sono dunque 25 g al giorno, nelle settimane successive 30 g al giorno e così via. Se pratici regolarmente sport il consumo di carboidrati può venire lievemente

aumentato.

Questo aumento di 5g viene effettuato finché non si riscontra più nessuna perdita di peso. A questo punto è possibile determinare la quantità di carboidrati massima che puoi consumare per non prendere nuovamente peso. Se rimani sotto, continui a perdere peso, se la superi, ingrassi. Il trucco sta nello scoprire questa quantità critica di carboidrati e mantenerla.

Esistono molte possibilità per

aggiungere i carboidrati addizionali ogni settimana. Fragole, mozzarella, lamponi, asparagi, broccoli, cavolfiore, spinaci, una manciata di noci o anacardi - quasi tutto è permesso.

Ricordati: La precisione durante questa fase è estremamente importante. Controlla il tuo apporto di carboidrati. Coloro che ricadono nelle vecchie abitudini rendono i successi dei primi giorni del tutto vani.

Un giorno tipico della fase 2 nel tuo piatto potrebbe essere così ...

- mattina: Uova all'occhio di bue con prezzemolo fresco,
- pranzo: Insalata greca con salsa tzatziki,
- cena: champignons ripieni.

Buono, vero?

Chi desidera sgranocchiare qualcosa fra un pasto e l'altro può preparare dei bastoncini di verdure con una salsa.

Le 3 – in dirittura d'arrivo

Adesso la quantità di carboidrati permessa viene decisamente aumentata. Invece di 5 g in più rispetto alla settimana precedente, ora sono 10 g al giorno. Se durante la settimana precedente hai consumato 30 g al giorno di carboidrati, ora sono diventati 40 g. Durante la settimana successiva saranno 50g. Fino ad arrivare a 60 g al giorno. Questa è la quantità massima di carboidrati consentita durante la dieta Atkins.

In questa fase individuerai finalmente la tua tolleranza generale ai carboidrati. Prendi moderatamente peso e ha la possibilità di sperimentare. Conosci meglio il tuo metabolismo per aiutarti a mantenere il tuo peso durante la fase 4.

Questo significa che durante la fase 3 ti è permesso fluttuare un po'. Prova consapevolmente come reagisce il tuo metabolismo se durante alcuni giorni consumi più carboidrati di quelli permessi. Aumenta il consumo di 15 g invece che 10 g. Scoprirai di avere una

maggior sensazione di fame appena la quantità di carboidrati uscirà dai livelli che assicurano la chetosi.

Questa fase è il tuo campo da gioco. Impari ad evitare eventuali attacchi di fame e a controllare consapevolmente il tuo peso. Una dieta dovrebbe sempre comportare un cambiamento di alimentazione. La semplice riduzione di peso senza cambiamenti a lungo termine nel proprio stile di vita non porta a successi sostenibili.

Puoi ingannare semplicemente la tua sensazione di fame mangiando fiocchi

d'avena o prodotti integrali come, per esempio, pasta di grano integrale o patate dolci.

Un giorno tipico della fase 3 sul tavolo potrebbe essere così ...

- mattina: uova sode con crema al formaggio,
- pranzo: melanzane ripiene al forno,
- cena: insalata di broccoli con salsa alla senape.

Come bevanda fra un pasto e l'altro
sarebbe perfetto un Ginger Ale light.

Le 4 – dopo ogni traguardo se ne trova un altro

Complimenti! Hai raggiunto il tuo obiettivo. Ce l'hai messa tutta, probabilmente non ci credevi, ma ce l'hai fatta. Sulla bilancia appare esattamente il peso che volevi raggiungere durante questa fase. Non è importante se è il tuo peso ideale oppure se in futuro desideri cambiarlo ancora. Hai imparato a conoscere meglio te stesso e il tuo metabolismo. Non sei più vittima dei chili di troppo. E questo

merita un applauso!

Ora è necessario mantenere il peso raggiunto. Perché „dopo ogni traguardo se ne trova un altro!“ Solo coloro che non ricadono nelle vecchie abitudini, ritornando a consumare quantità eccessive di carboidrati, possono portare avanti i loro successi. Hai imparato qual'è la tua quantità critica di carboidrati e quale effetto ha un aumento di carboidrati sul metabolismo e sul peso. Conosci le sostanze contenute negli alimenti, e non solo il loro gusto.

Soprattutto gli alimenti ricchi di amido e zuccheri sono pericolosi, perché sono cibi di conforto durante situazioni stressanti.

Se vuoi mantenere accortamente il tuo peso anche in futuro, prova a pesarti quotidianamente, previeni gli attacchi di fame e non andare mai a fare la spesa affamato. Soprattutto l'ultimo punto può avere conseguenze catastrofiche. Andare a fare la spesa affamati è pericoloso, poiché si tende ad acquistare troppo cibo e soprattutto alimenti non sani. Si finisce per acquistare bevande

zuccherate, prodotti di farina bianca e frutti ricchi di zuccheri. È dunque difficile mantenere il controllo sul peso con tutto questo che attende nel frigorifero.

Pertanto:

- Pratica sport e controlla il tuo peso.
- Rimani motivato con delle ricompense che non hanno a che fare con bere o mangiare
- Compila settimanalmente un menù con lista della spesa, rimanendo

consapevole del quantitativo di carboidrati all'interno della tua zona critica.

- Vai a fare la spesa preparato, di buon umore e controllandoti.
- Rinuncia a carboidrati di provenienza industriale che si trovano, per esempio, nelle patatine chips, nei prodotti di farina bianca o nei dolci.
- Prenditi tempo a sufficienza per preparare i tuoi cibi. Goditi quello che mangi - non in piedi o davanti alla televisione.

- Un giorno tipico della fase 4 nel tuo menù potrebbe essere così ...
- mattina: Insalata di uova,
- pranzo: Torta ai porri e melone per dessert,
- cena: Gamberetti con burro all'aglio e insalata verde.
- Accompagnato da un vino o un prosecco light.

Come stuzzichino una manciata di mandorle o noci? Et voilà

**Meno carboidrati,
più gusto: questi
piatti sono deliziosi!**

Involtini esotici con fichi e
sedano da costa

Ingredienti per 2 persone:

300g scamone di manzo (4 fette)

2 piccole cipolle

2 gambi di sedano da costa

1 carota (ca 125 g)

2 pomodori

30 g fichi secchi

1 ½ cucchiaini di Ras el hanout

250 ml di brodo di pollo

1 cucchiaio di mandorle macinate

Sale, Pepe

2 cucchiaini di olio d'oliva

Menta per guarnire

Questa è la preparazione:

- Tagliare i fichi a dadini. Sbucciare le cipolle e tritarle finemente.
- Scaldare 1 cucchiaino d'olio in una padella e far dorare le cipolle a fuoco medio. Aggiungere i fichi tagliati precedentemente, sale, pepe e dopo averli scottati brevemente togliere la padella dal fuoco e lasciar riposare.
- Nel frattempo lavare i pomodori, le carote, il sedano da costa e tagliarli a cubetti.

- Visto che per gli involtini sono necessarie delle fette di scamone molto sottili, posizionare la carne fra due strati di pellicola trasparente e picchiarla. È consigliato utilizzare un batticarne per questo processo. Alternativa: Lavorare le fette di scamone con un mattarello. Poi rimuovere la pellicola.
- Condire la carne appiattita con sale e pepe. Distribuire il mix di fichi e cipolle e arrotolare le fette. Per fare

ciò si ripiegano i lati lunghi sul ripieno e si arrotola partendo dal lato corto. Infine assicurare con stuzzicadenti o con pinze per involtini.

- Scaldare nuovamente l'olio in una pentola. Rosolare velocemente gli involtini ben assicurati a fuoco alto da entrambi i lati e toglierli velocemente.
- Mettere dunque le verdure tagliate finemente in pentola e scottare,

mescolando, a fiamma alta, evitare di aggiungere liquidi e spolverare con Ras el hanout.

- Aggiungere infine i pomodori a dadini, bagnare con il brodo, portare a ebollizione e lasciar cuocere per circa un minuto. Tirare fuori tutto. Rimettere gli involtini in padella e cuocere per 5 minuti a fiamma media con il coperchio, girandoli una volta a metà cottura.
- Far dorare lentamente le mandorle in

un'altra padella senza grassi.
Attenzione: Non bruciarle!.

- Lavare la menta fresca, scuoterla per asciugarla con cautela e rimuovere le foglie.
- Condire ora le verdure con sale e pepe, distribuirle su un piatto, appoggiare gli involtini brasati e guarnire con mandorle e foglioline di menta

Filetto di tonno in crosta di pepe

Ingredienti per 2 persone:

325 g filetto fresco di tonno

½ cucchiaino di pepe, nero

2 spicchi d'aglio

1 porro

½ cucchiaino di pepe, bianco

50 g olive nere snocciolate

3 mazzetti di prezzemolo

1 arancia non trattata

1½ cucchiaino di olio d'oliva

Sale e pepe

Questa è la preparazione:

- Dimezzare il tonno con un coltello affilato sulla lunghezza.
- Frantumare i grani di pepe bianco e nero con un mortaio o macinarli freschi.
- Cospargere il pepe su un piatto. Girare i filetti di tonno nel pepe e rimetterli in frigorifero.

- Pulire il porro: Eliminare le estremità e tagliare lungo il gambo, così da rimuovere le prime due foglie esterne. Lavare il porro sotto acqua fresca anche fra le foglie. Asciugare il porro pulito e tagliarlo in pezzi larghi circa 1 cm.
- Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente. Tagliare quindi anche le olive.
- Lavare ora il prezzemolo, scuoterlo, asciugarlo con un panno da cucina e rimuovere le foglioline. Poi tritare

finemente.

- Scaldare 1 cucchiaio di olio d'oliva in una padella e aggiungere l'aglio, il porro, il succo d'arancia fresco e le olive tritate. Cuocere a fuoco lento per circa 4 minuti e condire con sale e pepe.
- Cucinare adesso i filetti di tonno, sono veramente veloci. Prendere il pesce cosparso di pepe dal frigorifero. Scaldare una seconda padella antiaderente, aggiungere

l'olio restante e cuocere il tonno da entrambi i lati per meno di un minuto.

- Come tocco finale aggiungere le erbe tritate finemente alle verdure, guarnire due piatti preriscaldati con i porri e appoggiarci subito sopra il tonno.

Recipe di polpette con insalata estiva

Ingredienti per 2 persone:

200 g carne macinata

1 scalogno

1 uovo

$\frac{1}{4}$ cucchiaino senape di Digione

$\frac{1}{2}$ cucchiaio di ketchup

Sale, Pepe

$\frac{1}{2}$ cucchiaio salsa Worcester

50 g olive verdi, snocciolate

$\frac{1}{4}$ di mazzetto erba cipollina

2 cucchiaini di olio d'oliva

½ cucchiaino aceto balsamico, rosso

1 presa zucchero greggio

4 pomodori

¼ indivia o insalata verde (ca. 100 g)

Questa è la preparazione:

- Sbucciare lo scalogno e tritarlo finemente. Dividere l'uovo e utilizzare solamente il tuorlo.
- Scaldare una padella con un po' d'olio e soffriggere lo scalogno

tritato. Poi lasciare raffreddare.

- Aggiungere ora la carne macinata, il tuorlo, la senape, il ketchup, sale e pepe e mischiare bene. Condire con salsa Worcester.
- Con le mani inumidite formare piccole palline di carne e mettere in frigorifero.
- Lavare infine i pomodori, pulirli e tagliarli in fette fini. Salare e pepare.
- Pulire l'indivia e asciugarla.

Aggiungere in piccoli pezzi ai pomodori e mischiare bene.

- Tagliare le olive finemente e mischiare con olio d'oliva, aceto e una presa di zucchero. Aggiungere successivamente l'erba cipollina, lavata e tagliata finemente, all'insalata di pomodori e indivia.
- Prendere infine le palline di carne macinata dal frigorifero, scaldare in una padella un po' di olio d'oliva e cuocere le da entrambe le parti per

circa 3 minuti a fuoco alto. Guarnire con l'insalata estiva.

Spiedini di merluzzo e verdure

Ingredienti per 2 persone:

200 g merluzzo

½ lime

¼ cucchiaino burro

50 g yogurt, magro

1 zuccina

2 pomodorini

½ mango maturo

pepe nero, sale

½ cucchiaino pepe rosa in grani

Questa è la preparazione:

- Risciacquare inizialmente il filetto di merluzzo, asciugarlo con carta da cucina e tagliarlo a pezzettini. È più facile tagliarlo quando il merluzzo è leggermente congelato. Mettere nuovamente in frigorifero.
- Sbucciare il mango e tagliarlo a quadratini.
- Dimezzare il lime non trattato e

spremerne il succo. Grattugiare una parte della buccia e tenerla da parte.

- Lavare le zucchine e i pomodori e tagliarle a dadini.
- Sciogliere il burro. Aggiungere 2 cucchiaini di succo di lime, la buccia grattugiata e un po' di pepe nero.
- Salare il merluzzo e infilarlo su un bastoncino alternandolo con il mango e i pomodori. Spalmare tutto con il burro di lime.

- Nel frattempo frantumare leggermente i grani di pepe rosa in un mortaio e mescolarli con lo yogurt in una ciotola. Assaggiare e correggere con sale, buccia di lime e il resto del succo a piacimento.
- Guarnire con gli spiedini dei piatti preriscaldati e servire con lo yogurt al lime.

Insalata invernale colorata con strisce di manzo

Ingredienti per 2 persone:

1 bistecca di filetto di manzo (spesso)

50 g insalata verde

100 g indivia

5 cucchiaini succo di mele bio

1 cucchiaio aceto di vino bianco

½ cucchiaino senape

1 cucchiaino sciroppo d'acero

30 g Rucola

2 cucchiaini di curry

Cerfoglio

Fiori di nasturzio

3 cucchiaini olio di colza

Sale e pepe

Questa è la preparazione:

- Pulire inizialmente le foglie d'insalata e il cerfoglio, tagliarli finemente, lavarli e asciugarli con cautela con uno straccio o centrifugandoli. Rimuovere i petali dal cerfoglio. Mischiare le foglie d'insalata con il cerfoglio.
- Successivamente sciacquare le bistecche, asciugarle con carta da

cucina e tagliarle in strisce fini con un coltello affilato. Mischiarle con la polvere di curry, due cucchiaini d'olio e lasciarle marinare in frigorifero, circa 50 minuti.

- Mescolare nel frattempo il succo di mela con l'olio rimanente, aceto, senape e sciroppo d'acero in una piccola ciotola. In uno shaker per salse o semplicemente in una bottiglia è molto più veloce. Mischiare bene e regolare con sale e pepe.

- Scaldare una padella. Aggiungere le i filetti in strisce marinati insieme alla marinatura e cuocere a fiamma alta per 2 minuti da entrambe le parti. Condire con sale e pepe.
- Condire infine l'insalata e disporne un fondo su due piatti o un vassoio. Distribuire le strisce di filetto e decorare con fiori di nasturzio

Insalata di asparagi verdi con uova

Ingredienti per 2 persone:

400 g asparagi verdi

½ insalata Iceberg

3 uova

½ radicchio

150 g yogurt, magro

Sale e pepe

25 g parmigiano reggiano

½ cucchiaino di senape

2 cipolle primaverili

Questa è la preparazione:

- Lavare inizialmente gli asparagi ed eliminare l'estremità legnosa. Questa operazione si può svolgere facilmente tenendo gli asparagi con entrambe le mani e piegandoli verso il basso. Nel punto in cui inizia la parte legnosa si spezzano. Tagliare adesso le parti morbide degli asparagi in pezzettini.

- Cucinare le uova finchè sono sode.
- Cuocere in una pentola con coperchio in acqua leggermente salata gli asparagi per 5-8 minuti. Togliere gli asparagi dall'acqua, immergerli velocemente in acqua fredda, per mantenere il bel colore verde, e metterli in una ciotola. Tenere l'acqua di cottura degli asparagi.
- Rimuovere il guscio dalle uova e lasciarle raffreddare.
- Mescolare lo yogurt con 1 cucchiaino

di acqua di cottura degli asparagi, parmigiano reggiano grattugiato fresco e senape. Aggiungere sale e pepe a piacimento.

- Pulire le croccanti cipolle primaverili, tagliarle finemente e mischiarle con la salsa dell'insalata.
- Pulire solamente adesso l'insalata Iceberg e il radicchio per mantenerle fresche. Lavare quindi le insalate, asciugarle con un panno e tagliarle. Mescolare insieme gli asparagi e la

salsa. Tagliare le uova a dadini, guarnirle sull'insalata e distribuirle sui piatti.

Asparagi su un letto di rucola

Ingredienti per 2 persone:

500 g asparagi verdi

100 g Rucola

2 spicchi d'aglio

50 g Groviera

Sale, Pepe

1 cucchiaio salsa di soia

1 cucchiaio aceto di vino bianco

1 cucchiaio prezzemolo tritato

2 cucchiai olio d'oliva

1 cucchiaino mandorle macinate

Questa è la preparazione:

- Lavare inizialmente gli asparagi ed eliminare l'estremità legnosa. Questa operazione si può svolgere facilmente tenendo gli asparagi con entrambe le mani e piegandoli verso il basso. Si spezzano nel punto in cui inizia la parte legnosa. Tagliare adesso le parti morbide degli asparagi in pezzettini.

- Grattugiare finemente il formaggio. Meglio se refrigerato precedentemente.
- Scaldare 1 cucchiaio d'olio in una pentola. Cucinare gli asparagi mescolando per 8-10 minuti.
- Aggiungere l'aglio tritato finemente e la salsa di soia.
- Arrostitire velocemente le mandorle in una padella senza grassi. Attenzione: non bruciarle!

- Nel frattempo cospargere il formaggio sulle verdure e lasciarlo sciogliere coperto a fuoco lento.
- Pulire la rucola e condirla con olio e aceto, sale, pepe ed infine il prezzemolo. Appoggiare semplicemente le verdure sopra la rucola e servire caldo.

Filetto di pesce esotico con chili e citronella

Ingredienti per 2 persone:

300 g filetto di nasello, scorfano o merluzzo

1 peperoncino rosso

1 cucchiaio salsa di pesce

1 gambo citronella

1 porro

1 pezzo zenzero (ca. 15g)

200 g broccoli

1 cucchiaino olio di colza

1 cucchiaino salsa di ostriche

75 ml di brodo di pollo

Questa è la preparazione:

- Prima di tutto lavare il filetto di pesce sotto acqua corrente, asciugarlo con carta assorbente e tagliarlo a strisce.
- Pulire il peperoncino e tagliarlo in piccole rondelle. Per ridurre la piccantezza rimuovere semplicemente i semi.

- Mischiare ora i filetti con gli anelli di peperoncino, la salsa di pesce e lasciar riposare in frigorifero per un'ora.
- Pulire il porro e tagliarlo a rondelle. Sbucciare anche lo zenzero e grattugiarlo finemente.
- Lavare i broccoli e dividerli in piccole cimette, utilizzare il gambo altrove.
- Pulire la citronella. Premere lievemente il gambo sul piano di lavoro, così che la parte inferiore si

possa aprire e liberare gli aromi di limone. Tagliare successivamente la citronella in pezzi di circa 5 cm di lunghezza.

- Scaldare l'olio di colza in un wok e distribuirlo su tutta la superficie con un pennello. Aggiungere i broccoli, il porro e la citronella e cuocere a fuoco medio per 4 minuti, mescolando.
- A questo punto si può aggiungere lo zenzero e cuocerlo brevemente.

Coprire con il brodo di pollo e la salsa di ostriche e lasciar cuocere. Togliere le verdure dal wok e mantenerle calde.

- Pulire il wok con carta da cucina, aggiungere l'olio di colza restante e scaldare nuovamente. Rosolare brevemente le strisce di pesce e finire la cottura con la temperatura rimanente nel wok.
- Guarnire infine il piatto con le verdure e il pesce e servire.

ni polpette gratinate

Ingredienti per 2 persone:

300 g carne macinata

1 mozzarella

3 cucchiaini senape

½ lattina pomodori tritati

½ cucchiaino origano

½ cucchiaino basilico

½ tazza panna dolce

4 cucchiaini concentrato di pomodoro

Sale e pepe

Questa è la preparazione:

- Preriscaldare il forno ventilato a 180 gradi.
- Sgocciolare bene la mozzarella e tagliarla a fette.
- Mettere la carne macinata in una scodella e condire abbondantemente con sale, pepe, senape e origano. Con le mani inumidite formare piccole palline di carne e lasciare riposare in frigorifero.

- Mescolare i pomodori tritati con l'origano, il basilico, il concentrato di pomodoro e la panna. Salare e pepare.
- Posizionare le mini-polpette su una teglia e coprire con la salsa di pomodori e le fette di mozzarella. Cucinare per circa 30 minuti nella parte centrale del forno. Prestare attenzione che il formaggio non si bruci. e coprire con un foglio di alluminio.

Pollo alla francese

Ingredienti per 2 persone:

400 g petto di pollo

125 ml vino bianco, secco

½ cucchiaino timo, fresco o secco

Sale, pepe, pepe di cayenna

2 tuorli

2 cucchiaini burro

2 cucchiaini panna acida

3 cucchiaini senape

Questa è la preparazione:

- Scaldare l'olio in una pentola, preferibilmente antiaderente.
- Nel frattempo lavare il petto di pollo velocemente sotto l'acqua, asciugarlo con un panno e scottare entrambi i lati a fiamma alta.
- Aggiungere il vino bianco e portare velocemente a ebollizione con l'aggiunta di sale, timo e pepe. Lasciar poi cucinare a fiamma bassa

coperto per 15 minuti.

- Togliere la carne e mischiare il tuorlo con la salsa rimanente utilizzando una frusta da cucina. Aggiungere subito la panna acida, la senape e il pepe di cayenna. Mescolare bene.
- Scaldare leggermente, senza portare a ebollizione, mescolando continuamente. Rimettere la carne nella salsa, scaldare nuovamente e servire caldo.

Zucchine gialle con salsa di pomodori e cipolle

Ingredienti per 2 persone:

4 zucchine gialle

4 fette prosciutto cotto

125 g carne macinata di manzo

1 uovo, grandezza M

1 cucchiaio parmigiano reggiano,
grattugiato fresco

1 cucchiaio olio d'oliva

125 ml succo di pomodoro dalla

bottiglia

Sale, pepe, pepe di cayenna

2 cucchiaini prezzemolo liscio, tritato fresco

1 cipolla media, tritata finemente

75 ml acqua

Questa è la preparazione:

- Preriscaldare il forno a 180 gradi (superiore e inferiore) Con ventilazione a 160 gradi.
- Cucinare, dopo averle lavate, le

zucchine per 8 minuti in acqua, poi tagliarle per il lungo a metà. Rimuovere la polpa. E i semi.

- Mischiare la polpa con la carne macinata, l'uovo intero, il formaggio grattugiato, prosciutto, sale e pepe. Riempire le metà di zuccina con il ripieno. Cospargere con il formaggio parmigiano rimanente.
- Scaldare ora l'olio d'oliva in una padella antiaderente. Aggiungere la cipolla tagliata finemente e cucinare

a fuoco medio finchè non raggiunge un colore dorato. Aggiungere quindi il prezzemolo tritato. Coprire con succo di pomodoro, acqua e lasciar cuocere per 5 minuti continuando a mescolare, condire con sale e pepe a piacimento.

- Mettere le zucchine ripiene in una teglia adatta al forno e coprire con la salsa di pomodori e cipolle, cucinare per 30 minuti. Eventualmente coprire con un foglio di alluminio 10 minuti prima della fine del tempo di cottura,

per evitare di bruciare il formaggio
sopra le zucchine.

Palline di melanzane e formaggio

Ingredienti per 2 persone:

1 melanzana

100 g Emmental o Groviera

1 spicchio d'aglio

½ cucchiaino succo di limone bio e

buccia di limone fresca

Sale, Pepe

Questa è la preparazione:

- Preriscaldare il forno a 180 gradi.
- Lavare la melanzana e cucinarla 10 minuti in acqua bollente finché risulta morbida. Rimuovere poi la pelle e schiacciare la polpa con una forchetta.
- Grattugiare finemente il formaggio. Sbucciare l'aglio e tritare finemente gli spicchi. Lavare il limone bio sotto l'acqua calda, rimuovere la scorza con un coltello affilato o un

pelapatate, poi dimezzarlo e spremere una parte.

- Mischiare adesso 50 g del formaggio con l'aglio e il succo di limone, aggiustare con sale e pepe.
- Formare piccole palline ed appoggiarle su una teglia coperta con carta da forno.
- Spolverare le palline con il formaggio restante e la scorza di limone. Cuocere dunque per 10 minuti e servire.

Pacchetti di sogliola ripieni

Ingredienti per 2 persone:

4 filetti sogliola

4 cucchiaini burro

3 cucchiaini succo di limone bio

Sale, pepe, tabasco

60 ml panna dolce

150 g vongole in vasetto al naturale

2 cucchiaini prezzemolo fresco, tritato

Questa è la preparazione:

- Prima di tutto preriscaldare il forno ventilato a 180 gradi.
- Nel frattempo scogliere 2 cucchiaini di burro in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Aggiungere sale, pepe, tabasco e un cucchiaino di succo di limone bio e portare a ebollizione con la panna. Poi togliere dal fuoco.

- Sgocciolare le vongole, sciacquarle velocemente sotto l'acqua e incorporare.
- Cospargere una teglia con un po' d'olio, mettere dentro i 2 filetti, ricoprire con gli ingredienti preparati in precedenza e poi appoggiare sopra i due filetti rimanenti.
- Sciogliere 2 cucchiaini di burro con 2 cucchiaini di succo di limone bio e cospargerli sui pacchetti di pesce.
- Cuocere per ca. 30 minuti in forno.

Infine cospargere con prezzemolo fresco tritato.

Quiche Lorraine light

Ingredienti per 2 persone:

250 g pancetta a cubetti

1 uovo + 1 tuorlo, grandezza M

1 cucchiaino senape di Digione

50g parmigiano reggiano, grattugiato fresco

175 ml panna dolce

1 cucchiaino prezzemolo fresco, tritato

Sale, pepe, pepe di cayenna

Questa è la preparazione:

- Preriscaldare il forno a 180 gradi.
- Intanto sbattere con una forchetta bene l'uovo, il tuorlo, senape, panna e formaggio grattugiato fresco in una ciotola, finché l'impasto non risulterà cremoso e spumoso. Si possono anche mettere gli ingredienti in un frullatore per ottenere una maggiore cremosità.
- Aggiustare di sale, pepe, pepe di cayenna e accompagnare con prezzemolo tritato fresco.

- Scaldare una padella antiaderente. Rosolare velocemente la pancetta. Quando l'esterno dei cubetti appare croccante, tirarli fuori e distribuirne la metà su una teglia da forno. Versare poi la crema alla panna e uova e cospargere con la pancetta rimanente. Cuocere ora per ca. 30 minuti nel forno.

Rosette di formaggio e broccoli

Ingredienti per 2 persone:

500g broccoli freschi

2 cucchiai parmigiano reggiano,
grattugiato fresco

2 spicchi d'aglio

1 bicchiere d'acqua

3 cucchiai burro

Sale, pepe, noce moscata

Questa è la preparazione:

- Lavare i broccoli e tagliarli. Tagliare le rosette, ma lasciarle intere, pelare il gambo e tagliarlo finemente.
- Far sciogliere il burro in una padella antiaderente e rosolare gli spicchi d'aglio. Appena prendono colore, rimuoverli dalla padella.
- Aggiungere i broccoli nella padella profumata, un bicchiere d'acqua e stufare coperto a fuoco medio per 10

minuti finché sono pronti.

- Adesso aggiungere il parmigiano grattugiato fresco, condire con sale e pepe, mescolare, e lasciar cucinare ancora 2 minuti in padella.
- Servire su un piatto preriscaldato.

zione di crespelle con frutti di bosco

Ingredienti per 2 persone:

2 uova grandezza M

2 cucchiaini formaggio fresco

1 presa cannella

40 g lamponi o mirtilli

20 ml panna dolce

Questa è la preparazione:

- Sbattere le uova, il formaggio fresco

e la cannella finché sono cremosi.
Mettere in frigorifero.

- Intanto scaldare una pentola aderente con un po' di burro. Versare la metà dell'impasto con un mestolo, inclinare la padella per allargarlo e lasciarlo addensare. Cucinare a fuoco medio finché dorato e poi girare. Togliere dalla padella e tenere al caldo con un grande coperchio. Cucinare dunque la seconda crespella.

- Intanto montare leggermente la panna. Lavare quindi i frutti di bosco e asciugarli con un panno da cucina.
- Mettere le crespelle su piatti preriscaldati, distribuire sopra i frutti di bosco e coprire con la panna. Piegare una metà della crespella e servire il calzone ai frutti di bosco.

mone con mousse di avocado

Ingredienti per 2 persone:

150G filetto di salmone

½ avocado

3 pomodorini ciliegia

1½ cucchiaino olio d'oliva

¼ cucchiaino sale

½ cucchiaino pepe e paprika

½ cipolla rossa

1 cucchiaino succo di lime, spremuto
fresco

1 cucchiaino coriandolo fresco

Questa è la preparazione:

- Mescolare olio, sale, pepe e paprika in una ciotola. Spennellare il filetto di salmone con la marinatura e marinare per 30 minuti nel frigorifero.
- Incidere l'avocado fino al seme e girare le due parti in senso opposto. Svuotare le due metà. Mischiare la polpa di avocado con i pomodori

tritati, $\frac{1}{4}$ di cipolla rossa tritata finemente, il succo di un lime, 1 cucchiaio di olio d'oliva e sale.

- Togliere ora il filetto dalla marinatura e scottare in una padella calda antiaderente a fuoco alto per due minuti per ogni lato.
- Stendere la mousse di avocado su un piatto e appoggiarci il filetto di salmone. Cospargere con coriandolo tritato finemente e servire con insalata mista.

Formaggi erborinati su letto di champignon

Ingredienti per 2 persone:

8 grandi teste di champignon

100 g formaggio erborinato

prezzemolo tritato fine

1 limone bio

1 bicchiere panna dolce

Sale, Pepe

Questa è la preparazione:

- Prima di tutto preriscaldare il forno ventilato a 180 gradi.
- Pulire gli champignon, togliere anche il gambo e tagliarlo finemente.
- Schiacciare il formaggio con una forchetta e mischiare finché cremoso. Lavare il prezzemolo, asciugarlo e tritarlo molto finemente. Lavare il limone bio con acqua calda, tagliarlo a metà e spremerlo.
- Mettere il formaggio in una ciotola,

mischiarlo con la panna, salare e pepare. Mescolare anche gli champignon precedentemente tagliati. Mischiare il tutto con metà del succo di limone e aggiustare nuovamente di sale e pepe.

- Versare il succo di limone rimanente nelle teste di champignon e ricoprire con il ripieno di formaggio.
- Mettere in una teglia resistente al forno e bagnare con un po' di panna. Lasciare in forno per ca. 25 - 30 minuti (a seconda delle dimensioni).

Gamberoni all'aglio su insalata d'indivia

Ingredienti per 2 persone:

12 gamberoni reali

2 spicchi d'aglio

1 cucchiaio olio d'oliva

½ bicchiere vino bianco light

Questa è la preparazione:

- Scaldare l'olio d'oliva in una

padella antiaderente.

- Togliere i gamberoni congelati dalla confezione.
- Sbucciare gli spicchi d'aglio e premerli con il retro del coltello sul piano di lavoro. Aggiungerli così nella padella per profumare l'olio. Dopo due minuti circa rimuovere l'aglio.
- Lavare l'insalata d'indivia e centrifugarla. Lavare il limone sotto

acqua calda, spremerlo e mescolare il succo con un po' d'olio d'oliva. Salare e pepare. Aggiungerlo all'insalata preparata in precedenza e mescolare.

- Mettere i gamberoni imperiali in padella e cucinarli un minuto al massimo su entrambi i lati. Togliarli dalla padella e servirli caldi su un piatto d'insalata.

Tacchino alla paprika con crema al formaggio

Ingredienti per 2 persone:

2 peperoni dolci

3 cucchiaini parmigiano grattugiato fresco

100 g carne macinata di tacchino

100 g pomodori a cubetti

1 cucchiaino olio d'oliva

2 spicchi d'aglio

1 cucchiaino origano

1 uovo, grandezza M

Questa è la preparazione:

- Preriscaldare il forno a 180 gradi superiore e inferiore
- In una padella antiaderente cuocere gli spicchi d'aglio on l'olio d'oliva.
- Nel frattempo mischiare la carne di tacchino macinata, uovo, aglio, origano, sale e pepe in una grande ciotola.
- Lavare i peperoni, asciugarli con

carta da cucina, tagliarli ed eliminare i semi. Lavare nuovamente l'interno.

- Riempire i peperoni con il ripieno di carne macinata finché raggiungono i $\frac{3}{4}$. Coprire infine l'ultimo quarto con il pomodoro a cubetti e il formaggio parmigiano grattugiato fresco.
- Mettere i peperoni su una teglia e cucinare per ca. 40 minuti. Prestare attenzione che il formaggio non diventi troppo scuro. Eventualmente coprire con un foglio di alluminio

pochi minuti prima della fine della
cottura.

Snack: bastoncini di carote con salsa al gorgonzola

Ingredienti per 2 persone:

6 carote giovani

50 ml panna

25 g gorgonzola maturo

½ cucchiaino erba cipollina, tritata

½ cucchiaino prezzemolo, tritato

finemente

Sale e pepe

1 cucchiaino succo di limone bio

Questa è la preparazione:

- Spazzolare le carote giovani sotto acqua fresca, asciugarle e tagliarle in bastoncini.
- Lavare l'erba cipollina e il prezzemolo ed asciugarli velocemente nella carta da cucina. Poi tagliare l'erba cipollina in rondelle fini. Tritare finemente il prezzemolo.

- Lavare il limone bio con acqua calda, tagliarlo a metà e spremerlo.
- Unire tutti gli ingredienti alla panna e al gorgonzola; salare e pepare e servire come salsa per i bastoncini di carote.

Spaghetti di zucchine con petto di tacchino

Ingredienti per 2 persone:

1 zuccina gialle

1 cucchiaio burro

40 ml panna

120 g petto di tacchino

1 cucchiaio parmigiano, grattugiato
fresco

Sale e pepe

2 spicchi d'aglio

1 cucchiaino prezzemolo fresco

Questa è la preparazione:

- Prima di tutto lavare le zucchine. Rimuoverne le estremità.
- È consigliabile utilizzare uno spiralizzatore. Sbollentare gli spaghetti di zucchine in acqua bollente per 30 secondi, scolare e mettere da parte.
- Intanto scaldare una pentola

antiaderente con un po' di burro.

- Prima di tutto lavare il petto di tacchino sotto acqua corrente, asciugarlo con carta assorbente e tagliarlo a strisce. Poi salare e pepare.
- Mettere l'aglio schiacciato in padella e soffriggerlo finché il colore non diventa scuro.
- Togliere l'aglio e cuocere il tacchino nell'olio profumato da entrambi i lati.

- Mischiare la panna, il formaggio parmigiano grattugiato fresco (tranne una piccola parte) e il prezzemolo e aggiungerlo alla padella. Lasciare sobbollire e poi togliere dalla fiamma.
- Ora far saltare gli spaghetti di zucchine nel composto di tacchino e guarnire un piatto preriscaldato. Ricoprire infine con il parmigiano restante e consumare.

Insalata greca

Ingredienti per 2 persone:

5 olive, nere con nocciolo

½ avocado, maturo

6 pomodorini ciliegia

30 g formaggio feta

1 cucchiaio olio d'oliva

½ cucchiaio aceto balsamico

50 g cetrioli per insalata bio

½ piccola cipolla rossa

Sale e pepe

Questa è la preparazione:

- Tagliare l'avocado fino al seme e girare le due parte in senso opposto.
- Togliere la polpa delle due metà dell'avocado e mischiare con la feta sbriciolata, i pomodorini dimezzati e le olive nere.
- Lavare i cetrioli per insalata bio e tagliarli a cubetti. Fare lo stesso con la piccola cipolla rossa.

- Mescolare bene la salsa composta da olio, aceto balsamico, sale e pepe e versarla sopra l'insalata.

Snack: fragole con mantello di cioccolato

Ingredienti per 2 persone:

12 grandi fragole, fresche

100 g cioccolata dietetica, fondente

50 ml panna

Questa è la preparazione:

- Rompere la cioccolata in piccoli pezzi. Scioglierla con la panna a

bagnomaria in una ciotola.

- Lavare le fragole e asciugarle ma non rimuovere il torsolo. Tenerle per questa parte e immergere le fragola nel bagno di cioccolato, poi mettere da parte ad asciugare.

Snack: bocconcini di aringa

Ingredienti per 2 persone:

4 filetti aringa

1 gambo sedano

2 cucchiaini senape

100 g panna acida

1 cucchiaino aceto di mele

1 - 2 cipollotti

1 uovo sodo

2 cucchiaini olio per insalata

Sale, pepe, cerfoglio

Questa è la preparazione:

- Lavare i filetti d'aringa sotto acqua corrente, asciugarli con carta da cucina e tagliarli a pezzettini.
- Pulire anche il sedano, le cipolle primaverili e tagliarli a rondelle fini.
- Sgusciare l'uovo e dividerlo in otto parti.
- Per la salsa mischiare la panna

acida, aceto di mele, senape e olio in una ciotola e condire con erbe aromatiche. Unire tutti gli ingredienti e lasciar riposare in frigorifero almeno un'ora.

A cosa dovresti prestare attenzione prima di iniziare

Ogni dieta rappresenta un cambiamento per il corpo. L'assenza di alimentazione durante il digiuno oppure il consumo di frullati durante determinate diete, sono anche questi dei cambiamenti decisivi come la quasi completa rinuncia di

carboidrati durante la dieta Atkins.

Per questo, prima di iniziare qualunque dieta, è consigliato richiedere l'opinione del proprio medico di famiglia. Con lui puoi valutare il tuo stato di salute attuale e porgli domande riguardanti la dieta Atkins. Dovreste inoltre decidere quali sono gli integratori alimentari più adatti. Poichè l'alimentazione durante la dieta Atkins si basa principalmente su grassi e proteine come fornitori di energie, le vitamine, i minerali e le fibre richiano di passare in secondo piano. Il tuo medico

ti può consigliare su come compensare queste carenze con gli integratori alimentari.

Immaginati ...

... Finalmente è arrivata l'estate. La pettinatura è perfetta, il bikini o il costume anche. Niente stringe, i rotolini di pancia non ti tolgono il divertimento, non devi nascondere nulla. Hai un aspetto sano, come hai sempre voluto apparire.

Sodo, sexy, eccitante!

Così come te lo sei sempre immaginato.

Non avresti mai creduto, che ce l'avresti potuta fare.

Immaginati che quest'idea rappresenti la realtà!

Che cosa aspetti?

Inizia adesso la tua dieta Atkins personale!

Buona fortuna!

Vi lascio in allegato un estratto di un

altro mio libro che credo potrebbe
piacervi.

Il vostro Paolo Caruso

ESTRATTO

**Grasso sulla
pancia: come
liberarsene**

*Come bruciare il
grasso addominale
grazie ad esercizi
mirati e alla giusta
alimentazione*

di Paolo Caruso



Introduzione

Avete un po' di grasso sulla pancia e desiderate finalmente liberarvene? Oppure si sta lentamente sviluppando un

po' di pancetta e non volete aspettare che sia troppo tardi? Non è importante: in questo libro imparate i trucchi per liberarvi della pancia e sentirvi nuovamente a vostro agio con il vostro corpo. Imparerete come si sviluppa la pancetta sullo stomaco, con quali cambiamenti e abitudini comportamentali è possibile diminuirla e che questa non è solo sgradevole, ma rappresenta anche un rischio per la salute.

Non dovete seguire una speciale dieta

miracolosa, ma dovrete attenervi ad un paio di regole di buon senso. In alcuni passaggi di questo libro non vi racconterò probabilmente nulla di nuovo, piuttosto vi ricorderò quello che sapete già intuitivamente da tempo. Le aree più importanti su cui dovete lavorare sono l'alimentazione, il movimento, il relax, il sonno e l'atteggiamento interiore e esteriore.



**Come si forma il
grasso sulla pancia e
perché è dannoso?**

Non è ancora completamente chiaro il motivo per cui alcune persone possiedono riserve di grasso soprattutto sulla pancia e altre no.

Anche la teoria della pancia da birra non è ancora stata dimostrata scientificamente. I fitormoni, sostanze simili agli ormoni che si trovano nella birra, hanno un'azione simile all'estrogeno. Con un consumo elevato di birra possono quindi - come è normale per gli estrogeni - causare

l'aumento di peso. Rimane tuttavia in dubbio se gli estrogeni hanno un'influenza sul luogo in cui vanno a depositarsi le riserve di grasso.

È comunque chiaro che un apporto energetico eccessivo porta ad una situazione di sovrappeso, e il contenuto alcolico della birra serale ne è sicuramente coinvolto. Però, con un consumo eccessivo di cibi e bevande, non vengono a formarsi necessariamente riserve di grasso sulla pancia; alcune persone le riscontrano piuttosto sulla

regione del sedere, le cosce oppure i fianchi.

Inoltre, è stato dimostrato che un'alimentazione ricca di carboidrati e povera di amminoacidi essenziali può portare ad un aumento del grasso addominale.

In più, l'aumento dei livelli di cortisolo può favorire l'accumulo di tessuto adiposo sull'addome.

Esistono diversi motivi che causano l'aumento dei livelli di cortisolo:

mancanza di movimento, stress cronico, una sovrapproduzione patologica o una somministrazione di cortisone a causa di malattie infiammatorie.

Il eBook é disponibile su Amazon

Informazioni legali

1a edizione

©DiGi Generation GbR, 2019

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation GbR

Im Ebertswinkel 9

D- 64625 Bensheim

GERMANIA

Rappresentanti legali: Dr. Özgür Dagdelen, Torben Gebbert

Posta elettronica: hallo@digigeneration.de

Quest'opera e tutti i suoi contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificate con grande attenzione. L'autore non assicura tuttavia nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle informazioni fornite. Richieste di risarcimenti

di danni nei confronti dell'autore che si riferiscono a una lesione della salute, materiale o ideale, derivata dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete, sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di questo libro non deve essere sostituito a una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente che al momento della creazione del link non

sono presenti contenuti illeciti nelle pagine di cui è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha nessuna influenza. L'autore si distanzia quindi espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del link. Per contenuti illegali, errati o non completi, e, in modo particolare per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non l'autore di questo libro.