
COME ELIMINARE IL GRASSO ADDOMINALE



Perdere peso con una corretta alimentazione,
senza soffrire la fame e mantenersi in forma.

Dr. JULIA JAN

Contenuto

COME ELIMINARE IL GRASSO

ADDOMINALE

Autor: Dr. Julia Jan

Pre fazione

Bruciare il grasso addominale

Informazioni importanti sul grasso addominale

Gli alimenti più importanti per una buona combustione dei grassi

Che cosa sono i carboidrati?

I carboidrati buoni

I carboidrati cattivi

Alimenti con pochissime calorie

Alimenti per una buona digestione

Come sciogliere chili con una corretta alimentazione

Trucchi e consigli su come ottenere pancia piatta

Alcune ricette per ridurre la pancia

Sandwich con pomodoro e mozzarella

Rotoli di crepes

Fricassee di tacchino

Dessert di pera semola

Senza effetto yo-yo

Piccoli esercizi da fare in casa

Esercizi che puoi eseguire comodamente e facilmente a casa:

Mezza rotazione indietro

Il coltello a serramanico

In appoggio laterale

Il supporto dell'avambraccio

Conclusione

COME ELIMINARE IL GRASSO ADDOMINALE

**Perdere peso con una
corretta alimentazione,
senza soffrire la fame e
mantenersi in forma**



Autor: Dr. Julia Jan

Prefazione

Bruciare il grasso addominale

Molte persone vogliono perdere peso. Questo può avere una varietà di motivi. O ti senti troppo grasso e sovrappeso o hai anche problemi di salute, che richiedono una riduzione di peso. Infatti, si può osservare che, già solo in Germania, metà delle donne e un terzo degli uomini hanno già problemi di sovrappeso. In fondo, questo non è sorprendente. Viviamo in una società dei consumi, dove è possibile acquistare quasi tutto il cibo, comodamente tutto

l'anno. Aggiungete a ciò il fatto che le persone hanno sempre meno tempo o pensano che potrebbe loro mancare; così, sono state create le migliori condizioni per l'obesità. Perché qui c'è una veloce abitudine al surgelato o ai prodotti già pronti. Questi, di solito, contengono meno nutrienti importanti, di cui il nostro corpo ha bisogno, ma sono forniti di conservanti e additivi. Di conseguenza, si verifica una forma di malnutrizione, che fornisce molte calorie, ma nutrienti meno importanti. Ora, molte persone pensano che la dieta potrebbe essere utile. È facile dimenticare l'effetto yo-yo, al quale si soccombe in seguito, perché il peso perso aumenta di nuovo rapidamente. Se

vuoi davvero dimagrire a lungo termine ed efficacemente, devi affrontare gli alimenti che hanno un ruolo nell'aumento o diminuzione di peso e cambiare in modo permanente la tua dieta. Il grasso della pancia è spesso un grosso problema per le persone colpite da esso, ed è solo superficialmente chiaro il danno per la salute, e sembra anche particolarmente difficile riuscire di nuovo a liberarsi di questo. Questo libro è dedicato a tale argomento e vengono forniti molti trucchi e suggerimenti utili, che servono principalmente alla perdita del grasso addominale. Perché chi vuole perdere il grasso della pancia, deve affrontare fattori di nutrizione, sport e stile di vita, se vuole avere un successo

che sarà permanente.

Informazioni importanti sul grasso addominale

Se si affronta il tema “Grasso del ventre”, sorge una domanda importante: quando il grasso della pancia è troppo? Negli uomini, una circonferenza della vita di 94 centimetri è considerata troppo, mentre nelle donne il valore è addirittura di 80 centimetri. In linea di principio, tutti sono ora in grado di perdere il grasso addominale, ma le donne lo trovano più difficile di quanto non lo sia per gli uomini. Questo è, comunque, radicato nell'evoluzione stessa. Per ragioni di fertilità, il corpo femminile ha una predisposizione a

immagazzinare il grasso. Questo è particolarmente importante per una gravidanza, in modo che il feto possa davvero essere alimentato con abbastanza energia. Chi vuole sbarazzarsi del grasso della pancia, deve prestare attenzione a diversi fattori:

1.La nutrizione

L'inizio del programma dimagrante è quello di considerare e modificare criticamente la propria dieta. Soprattutto i carboidrati dovrebbero essere assunti di meno, perché possono essere convertiti in riserve di grasso e aumentare i livelli di insulina. Solo con

un deficit di calorie, si ottiene che il corpo utilizzerà le proprie riserve di grasso. Invece, si dovrebbe essere sicuri di mangiare abbastanza cibi, contenenti proteine. Perché questo protegge i muscoli quando si perde peso. Inoltre, le proteine ■ hanno il vantaggio di rilasciare anche gli ormoni della sazietà, durante l'assunzione, che poi servono a ridurre l'appetito.

2. Le diete non aiutano

Ci sono innumerevoli diete che puoi provare. Ci sono le varianti più strane. Purtroppo, le diete hanno uno svantaggio estremo. Perché è molto possibile perdere peso, ma sfortunatamente, l'effetto yo-yo si verifica rapidamente quando si riprende a mangiare normalmente. Questa è una difesa importante del tuo corpo, per mantenerti in vita. La causa di questo è da vedere nell'evoluzione. Perché, prima, era importante che il corpo potesse risparmiare calorie per i tempi cattivi. Se inizi ora, al corpo viene procurato

uno stato di deficienza calorica, ed esso è, per così dire, in guerra, perché non ottiene niente da mangiare. Il corpo si rende conto di ciò, e sarà tanto più ansioso di rimettere le riserve di emergenza, in modo che possa essere ben preparato per la prossima guerra. Questo è ciò che si chiama: “effetto Yo-yo”.

3. Un deficit calorico permanente è importante

Chi vuole perdere peso, deve fare attenzione al numero di calorie, perché si sarà in grado di perdere peso, solo se si bruciano più calorie di quelle che si assumono.

4. La pazienza è necessaria

La perdita di peso può essere raggiunta solo nel tempo. Certo, all'inizio, puoi essere un po' frustrato, perché non puoi percepire risultati immediatamente evidenti. Ma devi insistere, perché solo attraverso la pazienza puoi raggiungere il successo. Nessuno può aspettarsi di poter essere di nuovo snello e slanciato, in due settimane. Questo semplicemente non è possibile, anche se alcuni autori di diete vogliono farcelo credere.

Altrettanto assurde sono le medicine miracolose che assicurano che puoi perdere molto peso in breve tempo,

senza dover fare niente di particolare per questo. Queste dovrebbero essere tenute a distanza in ogni caso. Spesso questi prodotti sono addirittura dannosi per il tuo stesso corpo.

5. Considerare il proprio livello di stress

Sfortunatamente, lo stress gioca un ruolo sempre più importante nel mondo di oggi: ti viene richiesto di fare sempre di più, con i migliori risultati, nel minor tempo possibile. Quindi, dovresti dedicarti alla famiglia, al governo della casa, tutto dovrebbe essere perfetto e pulito: persone, alle quali, semplicemente manca il tempo. Le pretese aumentano e la vita di tutti i giorni diventa una prova quotidiana. Non solo gli adulti ne sono interessati, ma questo inizia già con i più giovani.

Questi devono completare una giornata scolastica di circa 8 ore, se si includono anche il viaggio in autobus e i compiti a casa. Dopo di ciò, dovrebbero anche essere socialmente attivi. Il fattore umano viene perso un po' e le malattie, come il burn-out e la depressione, sono in aumento. Lo stress influisce non solo sul benessere generale, ma anche sul grasso della pancia. Se hai un sacco di stress, il corpo inizia a rilasciare cortisolo. Questo è responsabile del fatto che un aumento del grasso della pancia è addirittura favorito. Se vuoi perdere peso, devi abbassare il tuo stress e assicurarti di dormire a sufficienza. Potrebbe sembrare impossibile per alcune persone, ma è

fattibile. Può essere raggiungibile se si dedicano 15 minuti al giorno a... fare nulla! Davvero niente. Ciò comprende: non prendere su un telefono cellulare e non far funzionare una TV. Ci si dà la possibilità di fermarsi completamente, in modo che il livello di stress possa calare. Ma può anche aiutare se fai una passeggiata nella natura. Meglio da solo o con il cane, in modo da essere appesantiti da discussioni inutili e preoccupazioni quotidiane. Invece, lascia che la tranquillità dell'ambiente naturale faccia i suoi effetti su di te, e tu possa godertela.

6. Sonno sufficiente

Il sonno svolge anche un ruolo nella perdita di peso. Perché, in questo periodo, il corpo è in grado di riposarsi. Mentre dorme, la respirazione e il polso si abbassano mentre il sistema neurovegetativo si attiva. Questo è responsabile della digestione, che è importante per elaborare le calorie ingerite. Numerosi studi hanno dimostrato che le persone, che dormono troppo poco, tendono ad avere maggiori probabilità di aumentare di peso. Un periodo di 8 ore è considerato positivo, mentre 5 ore sono considerate carenti.

7. Evitare bevande zuccherate e zucchero

Alcune persone non sono consapevoli di quanto zucchero consumano quotidianamente. L'assunzione non avviene direttamente attraverso il cibo, ma attraverso l'assunzione di liquidi. Il bicchiere di Cola o di gassosa è ideale per aumentare l'assunzione di carboidrati, cosa che viene solitamente trascurata. Va ricordato che questo tipo di bevanda in nessun caso placa la sete, mentre, invece, ti satura di zuccheri. Se assumi questo comportamento, perdere peso è raramente coronato da successo.

8. Bere tè verde

La ricerca ha dimostrato che l'estratto di tè verde può essere utilizzato per stimolare il metabolismo. Quindi potresti definire il tè verde come un vero brucia-grassi.

9. Superare il blocco psicologico

Alla gente piace rifugiarsi in tutte le possibili scuse, quando non riesce a raggiungere un obiettivo. Ma chi vuole davvero perdere peso, deve smetterla con questo atteggiamento. Ovviamente, dimagrire è associato a uno sforzo lavorativo che non tutti possono attuare immediatamente. E, in ogni caso, è estenuante considerare tutti i fattori importanti. Ma dovresti anche guardare l'obiettivo desiderato: se vuoi ottenere qualcosa, devi fare qualcosa, a questo fine. Il modo più semplice è iniziare a gestire il fattore nutrizionale. Se hai

imparato le basi più importanti, puoi integrare il tuo programma con esercizi sportivi.

10. Rinunciare all'alcol

Il tema dell'alcol svolge anche un ruolo importante nella perdita di peso. Perché dovresti sapere che già anche un solo grammo di alcol ha sette calorie. Inoltre, molte bevande alcoliche forniscono al corpo carboidrati extra. Infine, anche l'alcol non placa la sete. Invece, gli studi hanno dimostrato che l'assunzione di alcol porta anche ad un maggiore accumulo di grasso nell'addome.

11. Fornire molti liquidi al corpo

Se si desidera perdere peso, è importante bere molto. Ciò significa che dovresti preferire acqua e tè, perché non contengono calorie in più. L'idratazione è importante. Da un lato, anche l'acqua dà sazietà e, d'altra parte, le stesse funzioni del corpo vengono mantenute.

12. Conteggio delle calorie

Se hai davvero l'impressione che non ci siano cambiamenti, nonostante il cambiamento di dieta e di esercizio fisico, allora non basta e devi davvero iniziare a contare le calorie. Perché, quelli che sono consapevoli di quante calorie effettivamente hanno alcuni alimenti, potranno anche fare a meno di questi. Chi non dimagrisce, è anche perché non è presente alcun deficit di calorie. Naturalmente, questa procedura è estenuante e richiede molto tempo, ma a volte serve a rendere consapevoli di alcune correzioni da apportare. Ora, ci

sono innumerevoli sistemi che semplificano la conversione del cibo in calorie. Allo stesso tempo si ottiene un sentimento completamente nuovo per alcuni cibi e quindi li si evita, perché ostacolano il proprio successo.

13. Quali sono le cause del grasso addominale?

Alcune persone soccombono all'errore che, soprattutto l'assunzione di grasso, potrebbe farti aumentare di peso.

I nemici più importanti sono spesso dimenticati - **i carboidrati.**

Il corpo umano ha la proprietà di

convertire i carboidrati in eccesso in riserve di grasso, per poterli utilizzare in caso di emergenza. Quando gli umani erano ancora cacciatori e raccoglitori, questo fattore era molto importante, perché non era mai sicuro quando avere il prossimo pasto. Nella società di oggi, questo fatto porta al problema di essere sovrappeso. Nel corpo stesso, processi aggiuntivi avvengono attraverso l'apporto di carboidrati. Perché questo aumenta il livello di insulina. Ne consegue che il grasso viene immagazzinato più velocemente. Esso promuove anche un appetito indesiderato.

Gli alimenti più importanti per una buona combustione dei grassi

In teoria, perdere peso sembra piuttosto semplice. Non così, in pratica. Per perdere davvero peso, il trucco sta nel bruciare più calorie di quelle che si assumono. Perché solo quando il corpo perde improvvisamente le calorie in eccesso, ricorre anche alle proprie riserve di grasso e il successo del dimagrimento può iniziare. Qui è molto importante che tu porti un po' di pazienza. Il grasso della pancia si è, in

genere, accumulato per diversi anni e non può essere rimosso di nuovo, da alcuni esercizi o da un pasto. Un successo della riduzione è legato al fattore tempo, che si deve prendere in considerazione. Il mantenimento è importante, anche se all'inizio non si vedono risultati visibili. Ci sono alimenti che aiutano nel processo, aumentando la combustione dei grassi o aumentando il livello di sazietà.

I ceci

Se dai uno sguardo più da vicino ai ceci, puoi vedere che contengono solo 16 g di fibre per 100 g di prodotto. Si consiglia di consumare circa 30 g di fibre al

giorno. Ha senso inserire i ceci nel menu 1-2 volte a settimana.

Il peperoncino

A qualcuno piace piccante; ad altri, no. Soprattutto, il peperoncino può aiutare a perdere peso. Esso contiene la capsaicina, ingrediente attivo. Questo porta a bruciare il grasso nel corpo, per funzionare. Allo stesso tempo, questo principio attivo assicura che la sensazione di fame possa diminuire.

Le mandorle

In linea di principio, le mandorle sono

anche abbastanza ricche di calorie. Pertanto, si dovrebbe limitarne il consumo. Tuttavia, esse forniscono fibre preziose, che aumentano anche la sazietà.

Il pollame

Se consumi pollame, allora dai al corpo proteine **■**importanti e poche calorie. Con il pollame puoi fare pasti vari, utilizzandolo in modo versatile.

Le uova

Le uova sono estremamente salutari e possono essere utilizzate come fonte naturale di proteine per mantenere la

massa muscolare, quando si perde peso. Hanno poche calorie e danno sazietà.

La mela

La mela semplice può essere una vera panacea, se vuoi perdere peso. Perché contiene vitamina C, che stimola la combustione dei grassi nel tuo corpo.

Gli spinaci

A molti bambini non piace, ma gli spinaci hanno tutti i tipi di benefici, quando vengono consumati. Contengono, acido folico in buone quantità, carotenoidi, clorofilla e luteina. Queste

sostanze vegetali possono garantire che la sensazione di fame possa essere soppressa. Allo stesso tempo, gli spinaci hanno solo 14 cal. su 100 g.

La ricotta scremata

Se prendi 100 g di ricotta scremata, allora dai al corpo 71 cal. Allo stesso tempo, questo cibo fornisce all'organismo importanti sostanze nutritive, come il calcio. Ma dovresti evitare le varianti, che contengono il 20 o il 40 per cento di grassi. Perché qui c'è anche un aumento del contenuto calorico da valutare. La ricotta può essere idealmente utilizzata per allargare la colazione. Allo stesso modo, può essere

consumata insieme con i vegetali crudi.

L'acqua

In primo luogo, l'acqua non ha calorie.

Allo stesso tempo, può creare un senso di sazietà. Per assumere abbastanza acqua, dovresti mettere una bottiglia nei posti più importanti. Questi possono essere il tavolo della cucina o del salotto o anche la scrivania dove lavori.

Il pompelmo

Se già assumi un bicchiere di succo di frutta o mezzo frutto al giorno, sei già in grado di ridurre il peso.

Lo zenzero

Lo zenzero è conosciuto principalmente nella cucina asiatica. Lo si può bere come tè o utilizzarlo come spezia per il cibo. Lo zenzero assicura che la temperatura corporea aumenti. Di conseguenza, vengono bruciate più calorie.

Il pesce

Quando guardi il contenuto di carboidrati degli alimenti, pesce e frutti di mare sono l'ideale per la tua dieta. Il pesce contiene la vitamina D, liposolubile, che è vitale per l'uomo. Ma

dovresti fare attenzione, perché pesci, come il salmone, contengono anche molto grasso.

La pera

Mangiare una pera al giorno è altrettanto buono come mangiare una mela. Allo stesso tempo, le pere hanno un'alta percentuale di pectina, che è fibra e ti aiuterà a perdere peso.

La senape mostarda

È conosciuta come salsa piccante per molti piatti. Aumenta anche la produzione di calore del corpo, che porta ad un aumento del consumo di calorie.

Il broccolo

Il broccolo è uno degli alimenti che forniscono al corpo importanti nutrienti. Questi includono, fra gli altri: ferro, cromo, magnesio, calcio e potassio. Queste sostanze svolgono anche un ruolo importante nell'incremento della

combustione dei grassi.

I fagioli

I legumi dovrebbero essere parte integrante di un piano alimentare sano. Essi danno al corpo circa 27 cal. per 100 g. Inoltre anche loro inducono sazietà.

Il Pomodoro

Il pomodoro ha due vantaggi: ha molte fibre e molta acqua. Se mangi pomodori, assumi anche poche calorie, perché ogni pomodoro ha circa 15 calorie. Allo stesso tempo, il frutto rende sazi e fornisce al corpo il potassio.

L'olio di colza

Per l'olio, va ricordato che ha un alto contenuto calorico. Tuttavia, è abbastanza adatto per perdere peso. Perché contiene acidi grassi omega 3 a catena lunga. Questi assicurano che la combustione dei grassi possa essere aumentata. Allo stesso tempo, questi acidi servono ad abbassare il livello di colesterolo nell'organismo.

Il finocchio

Se consumi finocchio, introduci nell'organismo una verdura potente. Il finocchio può essere bevuto come un tè o fissato come vegetale nella dieta. Tuttavia, dal momento che il finocchio ha fibre piuttosto tenaci, è necessario rimuovere gli strati esterni prima del consumo.

Gli asparagi

Coloro ai quali piace mangiare gli asparagi, dovrebbero sapere che questi, in realtà, consistono di acqua al 95

per cento. Essi sono sani e non aumentano il peso. Offrono una varietà di vitamine importanti, che includono la vitamina A, C e E. Quelli che consumano solo una porzione di asparagi, sono in grado di fornire al corpo metà del fabbisogno giornaliero di vitamine.

L'avocado

Il frutto dell'avocado appartiene ai veri frutti della potenza. Esso fornisce al corpo fibra, e contiene 4 volte più calorie di una mela.

Il sedano

Il sedano ha una percentuale del 93% di acqua. Tuttavia, questa verdura contiene anche una quantità elevata di fibre e calcio.

Le carote

Le carote hanno già il vantaggio di essere ricche di fibre. Ciò mantiene l'intestino sano, e saziano anche le persone a lungo. Sono più efficaci se consumate crude. Se prendi una carota di medie dimensioni, puoi già coprire il fabbisogno giornaliero di beta-carotene e vitamina A.

I semi di chia

I semi di chia possono essere usati in molti modi. Per esempio, puoi semplicemente mescolarli ai cereali per la colazione del mattino. Essi assicurano che l'assorbimento dei carboidrati possa essere rallentato. Allo stesso tempo, il livello di zucchero nel sangue è regolato da loro e mantenuto costante. Infine, stimolano anche il sistema digestivo, cosa che avvantaggia l'intestino.

Pane integrale

Il pane integrale garantisce che il

pancreas rilasci meno insulina, che è già molto importante per il successo del dimagrimento. In media, una fetta di pane integrale contiene anche 7 g di fibra, che aiutano il tratto gastrointestinale.

Che cosa sono i carboidrati?

Quali sono i carboidrati **buoni** e quali quelli **cattivi**

In primo luogo, è necessario chiedersi cosa sono in realtà i carboidrati e a cosa servono. I carboidrati sono gli ingredienti che si assumono con il cibo. Sono le fonti di energia per il corpo e servono come stimolanti per il cervello. Insieme a proteine e grassi, i carboidrati vengono assegnati al gruppo di macronutrienti. I carboidrati sono costituiti da molecole di zucchero, che vengono poi convertite in glucosio nel tratto gastrointestinale. Questo serve, infine, come fornitore di energia per il

corpo. Ora si può fare una distinzione tra carboidrati buoni e cattivi.

I carboidrati buoni

Tra carboidrati buoni, annoverano i carboidrati salutari. Questi si possono trovare, non trasformati, in alimenti, che hanno anche una grande quantità di fibre. Gli alimenti che contengono buoni carboidrati sono spesso chiamati cibi sani (salutari) perché questi carboidrati hanno un basso indice glicemico. Ciò garantisce che, durante il loro assorbimento e trattamento, non ci sia elevato aumento dei livelli di zucchero nel sangue, che renderebbe difficile perdere peso.

Contengono carboidrati buoni:

- frutta
- legumi
- cereali integrali e cereali derivati
- verdure
- patate
- noci
- insalata

I carboidrati cattivi

A proposito dei carboidrati cattivi, conta la variante, che è stata elaborata e modificata in modo speciale. Questo succede quando i carboidrati vengono raffinati, ossia quando i prodotti alimentari vengono cambiati industrialmente, nel corso di ulteriori elaborazioni. Di conseguenza, il contenuto di fibre viene spesso rimosso, il che serve a conservare il cibo più a lungo. Ora dovresti sapere che gli studi dimostrano che solo il consumo di carboidrati cattivi può promuovere alcune patologie cliniche. Queste comprendono il diabete di tipo 2, l'obesità e le malattie cardiache.

L'assunzione di carboidrati cattivi provoca anche un aumento dei livelli di zucchero nel sangue. Questo a sua volta porta a più sovrappeso, perché provoca anche desiderio di cibo. Allo stesso tempo, gli alimenti fatti con i carboidrati cattivi hanno bassi livelli di vitamine. Il problema con i carboidrati cattivi è che non sono evidenti a prima vista perché si nascondono, come trappole, in molti alimenti. I prodotti finiti, gli snack e persino gli yogurt alla frutta includono questo tipo di carboidrati. Ecco perché perdere peso richiede che tu gestisca consapevolmente il tuo comportamento nutrizionale, il cibo e i suoi ingredienti, se vuoi raggiungere il successo.

Esempi di carboidrati cattivi

- Riso bianco (lucido)
- Zucchero di casa
- Farina bianca e prodotti da essa derivati (pane, pane tostato, ecc.)
- Bevande analcoliche
- Yogurt alla frutta
- Prodotti finiti
- Prodotti da sgranocchiare.

Alimenti con pochissime calorie

Possono spesso essere problematici perché non si sa esattamente cosa si può mangiare senza esitazione. Ci sono alimenti che hanno davvero poche calorie e si può fare buon uso di essi e saziarsene senza sentirsi in colpa. Questi alimenti hanno meno di 50 calorie quando vengono consumati nelle quantità indicate:

7 cal. da 50 g di lattuga iceberg

15 cal. da 1 pomodoro

12 cal. da 50 g di rucola

14 cal. da 125 g di rabarbaro

- 15 cal. da una confezione di crauti da 150 g
- 21 cal. da 150 g radicchio
- 22 cal. da 1 albicocca
- 22 cal. da 1 carciofo
- 23 cal. per mandarino
- 24 cal. da 200 g di cetrioli
- 24 cal. da 150 grammi di funghi
- 24 cal. da 100 g di finocchio
- 26 cal. a 1 fetta di torta di riso
- 30 cal. da 200 g di cetrioli
- 30 cal. da 125 g barbabietola
- 32 cal. da 200 g spinaci
- 34 cal. da 200 g melanzane
- 34 cal. da 25 g di olive nere
- 34 cal. da 200 g di cicoria
- 34 cal. da 10 g di farina d'avena
- 36 cal. da 200 g di asparagi

- 36 cal. da 200 g di zucchine
- 36 cal. da 200 g di cavolfiore
- 38 cal. da 1 fetta di pane croccante di segale
- 38 cal. da 100 g di formaggio stagionato
- 40 cal. da 125 g di fragole
- 40 cal. da 200 g di peperoncino
- 41 cal. da 1 kiwi
- 41 cal. per 125 g di ribes
- 42 cal. per 30 g di carne bovina
- 43 cal. per 125 g di lamponi
- 44 cal. per 200 g di broccoli
- 44 cal. per 60 g di ricotta magra
- 44 cal. per 10 alici salate
- 45 cal. per 100 di mirtilli
- 46 cal. per 125 di uva spina
- 50 cal. per 200 g di carote (equivalenti a 2-3 pezzi)

50 cal. per 1 cavolo-rapa

50 cal. per 1 pesca

50 cal. per 200 g di verza

Con questi alimenti, è importante tenere presente che spesso devono essere ulteriormente lavorati e portati allo stato cotto. Se aggiungi altri ingredienti alla cottura devi considerare anche le loro calorie.

Alimenti per una buona digestione

Se si vuole perdere il grasso della pancia, si dovrebbero privilegiare fibre nella propria dieta. Queste saturano a sufficienza e non danno troppe calorie al corpo, con cui si aumenterebbe nuovamente di peso. È anche importante che la digestione sia influenzata positivamente, per essere in grado di eliminare nuovamente la fibra. Ci sono alimenti che possono influenzare e stimolare la digestione:

Mele

La buccia di una mela contiene una sostanza chiamata pectina. Questa è anche nota come sostanza cellulosa indigesta, che stimola la digestione e protegge l'intestino.

Verdure a foglia

In particolare, le verdure a foglia verde contengono alcune importanti vitamine, micronutrienti, oligoelementi e anche minerali. Le sostanze vegetali contenute influenzano anche molti processi metabolici. Allo stesso tempo, la varietà degli ingredienti stimola la digestione.

Semi di Chia

I semi di Chia, originariamente importati dal Messico, da tempo hanno trovato la loro utilizzazione nelle cucine europee, soprattutto in relazione alla perdita di peso. Sono ricchi di fibre e sostanze nutritive e sono usati per stimolare la digestione.

Lamponi

I lamponi hanno già il vantaggio di essere innanzitutto ricchi di vitamina C. Questa vitamina assicura anche che avvenga una stimolazione della digestione. Allo stesso tempo i lamponi sono anche ricchi di fibre. Questo stimola le attività nel tratto digestivo.

Il caffè

Il caffè è una bevanda popolare per molte persone e viene consumato, di solito, al mattino presto. Il caffè ha il piacevole effetto collaterale di agire anche come digestivo.

Kefir

Chi beve kefir, assicura che il movimento intestinale diventi più rilassato, stimolando allo stesso tempo la digestione. Il kefir ha anche batteri sani, che sono già noti per lo yogurt naturale.

Semi di lino

I semi di lino contengono molte fibre ed anche sostanze nutritive. All'interno dell'intestino, si gonfiano e stimolano l'attività intestinale.

Fagioli neri

Se soffri di stitichezza, i fagioli neri si dimostrano estremamente utili. Inoltre, contengono anche potassio e magnesio, che sono spesso in carenza, soprattutto nelle donne.

Arance

Nelle arance, si trova una sostanza amara, che è anche nota come naringenina. Questa offre diversi vantaggi; ad esempio, nel corpo, privo di energia, vi è una stimolazione del fegato a seguito della digestione della vitamina C contenuta.

Prugne

Chiunque prenda delle prugne deve sapere che esse contengono sorbitolo, che è anche conosciuto come sostitutivo dello zucchero. Questo ha effetto lassativo. Le prugne dovrebbero quindi essere prese solo in piccole quantità.

Tè alla menta

Nel caso del tè alla menta, conta non solo la menta piperita, ma anche l'acqua che viene aggiunta al tè. Perché l'acqua stimola anche la digestione. Tuttavia, la menta piperita nel tè assicura che i

muscoli nella zona dello stomaco siano stimolati; il che, quindi, accelera la digestione.

Frutta secca

La frutta secca può essere acquistata sotto forma di banane, fichi, datteri, anelli di mela o addirittura albicocche: puoi semplicemente mangiarla così com'è, o aggiungerla al cereale mattutino. Questa forma di frutta può servire come aiuto digestivo.



Come sciogliere chili con una corretta alimentazione

Quando si perde peso, la dieta è il primo passo che puoi ripensare e cambiare. Questo è possibile anche se si dovesse essere fortemente occupati professionalmente. Prima di perdere peso, dovresti innanzitutto dare un'occhiata critica al frigorifero. Spesso ci si aiuta distinguendo, per cominciare, tra cibi buoni e cibi cattivi e rimuovendo quelli che potrebbero ostacolare la perdita di peso. Il passo successivo dovrebbe portare poi anche a possibili dispense, armadietti di provviste e angoli con dolci. Se li

rimuovi davvero, non sarai più tentato. Invece del piatto con i bocconcini, dovresti disporre di un piatto con frutta del qual servirti senza esitazione. Ci si dovrebbe anche occupare dei grassi che sono usati nella preparazione del cibo. Ad esempio, è consigliabile sostituire l'olio normale o il grasso di cottura con olio di cocco, perché questo regola il metabolismo ed è persino stimolante. L'abitudine dovrebbe ora andare sempre più alla frutta e alla verdura. Queste sono spesso ricche di fibre e vitamine, ma hanno un basso contenuto calorico e danno sazietà. Tuttavia, i succhi di frutta dovrebbero essere evitati, in quanto sono solitamente addizionati di zucchero, che sarà quindi dannoso per il

successo della dieta, col risultato che otterrai di nuovo più grasso nella zona addominale.

Trucchi e consigli su come ottenere pancia piatta

1. Colazione

Anche se ci sono alcune persone che non fanno colazione, si dovrebbe evitare questo, per perdere peso, in quanto il primo pasto serve a stimolare il metabolismo e fornisce al corpo energia importante.

2. Shopping

Lo shopping è necessario se si desidera acquistare cibo per una corretta alimentazione. Questo dovrebbe essere

fatto solo se si è già sazi. Se fai acquisti, essendo affamato, comprerai più del necessario, e avrai anche maggiori probabilità di rivolgerti a cibi non adatti.

3. Evitare le distrazioni

Viviamo in un'epoca in cui i dispositivi multimediali sono difficili da evitare. Tuttavia, ci si dovrebbe riuscire, mentre si mangia, perché solo allora si è consapevoli di ciò che si consuma e si può anche rispondere ai segnali che il corpo invia. Chiunque prende su il proprio telefono mentre mangia o addirittura guarda la TV, potrebbe non notare che il corpo lo ha già informato

che è sazio e sta mangiando più cibo del necessario.

4. Non mangiare mai stando in piedi

La ricerca ha dimostrato che, le persone che mangiano in piedi, mangiano fino al 30% in più di cibo, rispetto a quando sono sedute. Si ritiene che il corpo non percepisca il cibo come un vero pasto.

5. Nessun cibo dopo le 20:00.

Più è tardi, più lentamente il metabolismo funziona. Pertanto, non è consigliabile assumere cibo dopo le 20, perché il corpo impiegherà molto più tempo per elaborarlo, il che può portare ad un aumento di peso.

6. Utilizzare piatti piccoli

La tendenza comune è quella di riempire del tutto un piatto. Allora, se prendi un piatto più piccolo, ingannerai il tuo cervello. Perché esso percepirà che il piatto è pieno, sebbene piccole quantità siano disponibili, e raggiungi la una sazietà più velocemente.

7. Bere molta acqua

L'acqua offre numerosi vantaggi. Da un lato, non contiene calorie e ha un effetto positivo sul metabolismo. D'altro lato, essa induce addirittura sazietà. Pertanto, dovresti anche bere almeno 2-3 litri di

acqua al giorno.

Alcune ricette per ridurre la pancia



Puoi trovare molte ricette, che servono anche a ridurre il grasso della pancia. Qui di seguito sono indicati alcuni suggerimenti.

Sandwich con pomodoro e mozzarella

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g -di mozzarella
- 25 g -di pinoli
- 1 mazzetto -di basilico
- 100 ml -di olio d'oliva
- 2 spicchi -d'aglio
- 100 g -di parmigiano
- 4 -pomodori
- 8 fette -di pane tostato scuro
- sale e pepe

Preparazione:

Innanzitutto, preparate il pesto. Il basilico viene lavato, asciugato e le foglie vengono rimosse. Metterne da parte una metà. Arrostitire i pinoli in una padella, senza aggiungere grasso. Lasciare raffreddare.

Sbucciare l'aglio e grattugiare il formaggio.

Mettere il basilico rimasto in una ciotola. Aggiungere aglio, pinoli e formaggio. Ridurre tutto a purè. Aggiungere l'olio gradualmente. Condire con pepe e sale.

Lavare, pulire e tagliare i pomodori a

fette. Tagliare la mozzarella a fette.
Spalmare il pane tostato con il pesto e
coprire con pomodoro, mozzarella e
basilico.

Rotoli di crepes

Ingredienti per 2 persone:

- 1 cucchiaino -di burro
- 75 ml -di latte
- 1 metà -di peperone rosso e giallo
- 1 petto -di pollo in strisce
- 50 g -di farina
- 50 g -di rucola
- 1 cucchiaino-di panna acida
- senape

Preparazione:

Soffriggere petto di pollo in olio.
Mescolare il latte, il burro, la farina e

l'uovo insieme. Cuocere 4 crepes.

Tagliare la paprika a pezzetti.

Preparare le crepes e imbottirle con pollo, paprika, rucola, senape e panna acida.

Fricassea di tacchino

Ingredienti per 2 porzioni:

- 1 -mela
- 1 cucchiaino -di succo di limone
- 250 g -di broccoli
- 250 g -scaloppina di tacchino
- 1 bustina di -salsa di panna pronta
- 1 -cipolla
- 1 cucchiaio di olio
- sale

Preparazione:

Dividere i broccoli in tocchetti e cuocerli a fuoco lento, in acqua salata,

per 10 minuti. Tagliare la mela a fette e cospargere con il succo di limone.

Tagliare la cipolla a dadini, tagliare a strisce il tacchino.

Friggere il tacchino in olio per 5 minuti. Aggiungere mela e cipolla. Aggiungere 250 ml di acqua. Mescolare la salsa e portare a ebollizione.

Scolare i broccoli e aggiungere al tacchino.

Dessert di pera semola

Ingredienti per 1 porzione:

- 100 g -di pera
- 1 cucchiaino -di zucchero
- 5 g -di burro
- 100 g -di budino di semolino
- 80 ml -di succo di mela
- 10 g -di cioccolato fondente con
nocciole
- 1 cucchiaino-di vaniglia in polvere per
cucinare

Preparazione:

Sbucciare la pera e tagliarla a dadi.

Quindi, cuocere a fuoco lento per 4 minuti e aggiungere lo zucchero.

Mescolare 1 cucchiaino di succo di mela con polvere di crema pasticcera e aggiungere il restante succo di mela alla pera. Sobbollire brevemente e togliere dal fuoco. Aggiungere polvere di crema pasticcera e cuocere a fuoco lento per 2 minuti.

In un bicchiere, alternare strati di pera, budino di semola e cioccolato.

Senza effetto yo-yo

Quando si perde peso, l'effetto yo-yo è un grande argomento. Ora sorge la domanda: che cos'è? Perché nasce l'origine di questo noto problema è nella storia dell'umanità. Se osservi da vicino lo stile di vita delle persone dell'età della pietra, puoi scoprire che non hanno mai saputo quando è stato loro possibile consumare il pasto successivo, perché questo dipendeva dalla maturazione delle piante e dal successo nella caccia da parte dei guerrieri. Durante questo tempo, si è consolidata una programmazione importante nelle cellule del corpo. Questa, doveva garantire che l'energia fosse sempre immagazzinata, in

modo tale da poter sopravvivere nei momenti di bisogno. Anche se oggi non è più necessario, il corpo continua ad avere questa programmazione, che agisce come un effetto yo-yo; perché, quando riduci il cibo, il corpo è in grado di ricordarlo. Non appena somministri al corpo una nuova quantità di cibo, esso cercherà sempre di salvarlo immediatamente e di essere equipaggiato per il periodo di fame successivo. Questo è il motivo per cui spesso si ricomincia a ingrassare, dopo una dieta. Chi vuole evitare in modo permanente l'effetto yo-yo, deve anche cambiare completamente la sua dieta e mantenerla.

Piccoli esercizi da fare in casa

Per il successo del dimagrimento, lo sport è un fattore importante. Perché, solo con la dieta, raramente si ottiene; e anche l'esercizio è necessario. Ora, lo sport non è necessario, per molte persone. Oppure, per ragioni professionali, esse possono avere difficoltà a frequentare regolarmente una palestra. Ma ci sono esercizi semplici, che è possibile eseguire a casa, per aumentare la capacità di bruciare grassi. Si dovrebbe anche tenere a mente che lo sport non è solo utile per perdere peso, ma può anche offrire molti effetti

collaterali positivi. Da un lato, questo significa che effettivamente ti sentirai più sano e in forma. I benefici del sistema immunitario migliorano con esso, e puoi rafforzare la schiena e i dischi intervertebrali. Se vuoi perdere velocemente grasso addominale, dovresti dare un'occhiata più da vicino soprattutto all'allenamento di resistenza.

I seguenti sport possono anche essere praticati da soli e nel tempo libero:

- andare in bicicletta
- escursioni o passeggiate
- fare jogging
- nuotare
- danzare
- fare tuffi dal trampolino

Tuttavia, si può anche cambiare il proprio tenore di vita. Quindi, si dovrebbero fare le scale, anche se è disponibile un ascensore, o piccoli percorsi con la bicicletta, al posto dell'auto. È ideale anche se, ad esempio,

hai un cane con cui puoi fare lunghe passeggiate. Forse puoi tentare di coinvolgere, in questo, un amico.

Esercizi che puoi eseguire comodamente e facilmente a casa:

Mezza rotazione indietro

Ci si siede e si mettono entrambi i piedi accostati. Quindi le braccia sono posizionate sul lato delle ginocchia. Si crea tensione raddrizzando la colonna vertebrale, sollevando lentamente la parte superiore del corpo.

Contemporaneamente, le mani devono scorrere su le gambe verso l'alto. Stando sempre seduto, lascia che la parte superiore del corpo scivoli di nuovo lentamente verso il basso. Questo esercizio dovrebbe essere ripetuto fino a

10 volte.



Il coltello a serramanico

Sdraiarsi sulla schiena. Le braccia e le gambe sono distese sul pavimento, quindi, le gambe vengono sollevate, appaiate e dritte, verso il soffitto. Le mani vano a toccare, se possibile, la punta dei piedi. Riportare braccia e gambe, dritte, verso il pavimento, ma senza toccarlo. Questo esercizio va ripetuto più volte.



In appoggio laterale

Per questo, ci si posiziona sul lato sinistro e il corpo deve formare una linea retta. Ora, sollevare la parte superiore del corpo dal pavimento, spingendo lateralmente col braccio sinistro, sul quale va a gravare il peso. In questo momento, la pancia è tesa e le gambe vengono staccate dal pavimento. Questo porterà l'intero peso corporeo su piede e braccio sinistri. Ora, devi mantenere la posizione il più a lungo possibile, quindi riposa e ripeti l'esercizio.



Il supporto dell'avambraccio

In questo esercizio, ti corichi prima sullo stomaco. Tiri su la parte superiore del corpo, facendo leva sugli avambracci. I gomiti devono essere sotto le spalle e i pollici devono puntare l'uno verso l'altro. Solleva le gambe dal pavimento e tieniti in punta di piedi. Ora il sedere e lo stomaco sono tesi. Devi fare in modo che il corpo formi una linea retta. Tieni la posizione il più a lungo possibile, fai una breve pausa e ripetila almeno tre volte.



Conclusione

Perdere peso è un desiderio che molte persone hanno. Realizzarlo, non è così facile. Devi considerare molti fattori che hanno grande importanza per un vero successo. Tuttavia, una volta che hai consapevolmente affrontato questi, puoi sicuramente raggiungere il tuo obiettivo. Ecco la parola chiave per ottenerlo: Consapevolmente. Nella vita normale di tutti i giorni, si praticano abitudini diverse, senza troppe preoccupazioni reali su di esse. Queste includono lo shopping e l'assunzione di cibo. Al fine di perdere il grasso della pancia, è necessario che gli alimenti, e anche le proprie abitudini alimentari, vengano

considerate molto criticamente. Qui è racchiusa la prima chiave del successo. Devi mangiare consapevolmente ed essere consapevole di ciò che mangi. Se hai fatto questo passo, puoi occuparti di come puoi usare consapevolmente i movimenti fisici, per perdere il grasso della pancia. Non si deve rischiare tutto in una volta, naturalmente, ma fare i passi uno dopo l'altro in modo che uno possa interiorizzarli. Certamente, non bisogna aspettarsi miracoli e bisogna anche portare molta pazienza. Ma, alla fine, sarai in grado di ottenere un successo reale, che sarà quindi permanente.

Non solo si perde il grasso della pancia,

ma ti farà sentire meglio e più sano, tenendo conto dei suggerimenti e dei consigli, contenuti in questo libro. Perché questo obiettivo può essere raggiunto senza una palestra o un nutrizionista, da soli e senza costi.

© Dr. Julia Jan 2019

Prima edizione

Tutti i diritti riservati

Ristampa vietata

Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta,
duplicata o distribuita in qualsiasi forma, senza
l'autorizzazione scritta dell'autore

Contatto: Natalja Mischarin Siemensstraße 8. 79761
Waldshut-Tiengen DE

Mihaela Mischarin Roentgenstraße 3. 79786
Waldshut-Tiengen DE

Design della copertina: Andrei Matinkin

Foto di copertina: Depositphotos.com