



# **Dimagrire Mangiando**

**La guida definitiva per perdere peso mangiando: Accelera il metabolismo, perdere grasso (Vegetariani, Perdere peso per donne, Dimagrire camminando)**

**Haylie Rasio**

# Dimagrire Mangiando

Scopri come puoi  
mantenere  
un'alimentazione non rigida,  
perdere peso in modo  
efficace  
e duraturo lo stesso da oggi!

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.

Ora che hai appreso le basi su come perdere peso mangiando puoi approfondire l'argomento diete con altri libri di Hayle Rasio:

Dimagrire camminando

Perdere peso velocemente donna

Allenamento femminile

Dieta senza carboidrati

Dieta chetogenica

Dimagrire velocemente senza dieta