

Scopri come eliminare il grasso in eccesso da pancia, cosce e glutei in modo FACILE E VELOCE



E PERDERE
PESO SENZA
PATIRE LA
FAME

-4,3 kg in 7 giorni

COME DIMAGRIRE VELOCEMENTE

ANCHE SE HAI ZERO FORZA DI VOLONTÀ E
TREMI DI FRONTE ALLA PAROLA DIETA

DOTT.SSA AURELIA D'AGOSTINO

**Come Dimagrire
Velocemente
Anche Se Hai Zero
Forza di Volontà e
Tremi di Fronte
Alla Parola Dieta**

-4,3 kg in 7 Giorni

Scopri Come

***Eliminare il Grasso da
Pancia, Cosce e Glutei
in Modo Facile e
Veloce***

DOTT.SSA AURELIA
D ' AGOSTINO

Introduzione

Ciao lettore!

Desidero ringraziarti e congratularmi con te per aver scelto di leggere questo libro.

Nelle prossime pagine troverai tutte le indicazioni e tutte le strategie indispensabili per riuscire a perdere peso senza fatica, senza patire la fame e soprattutto in maniera duratura. A differenza di alcune diete, il metodo che ti propongo in questo libro non ti farà riacquistare i chili in eccesso una volta interrotta la dieta. I risultati ed i benefici che ne trarrai dureranno a lungo nel tempo e saranno visibili agli occhi di tutti.

La dieta di cui ti parlerò ha avuto una storia molto lunga e si è evoluta nel tempo per garantire **risultati certi e verificati**.

Ti illustrerò uno schema tipo della dieta con alcuni consigli utili al fine di renderlo perfetto per te.

Conoscerai tutti i benefici di questo metodo e tutto ciò che potrà esserti utile per cominciare il prima possibile.

Ti auguro buona lettura ed in bocca al lupo per il tuo percorso di dimagrimento!

Capitolo 1. L'importanza della dieta

La dieta è per definizione il piano alimentare che seguiamo quotidianamente e che apporta al nostro corpo tutta una serie di sostanze che vengono poi assorbite in maniera diversa, incidendo sul nostro fisico, sulla nostra salute e sulla nostra psiche. Attenersi ad un regime alimentare controllato quindi è salutare per tutti, perché consente di dare al corpo ciò di cui necessita, evitandogli troppi stress e riducendo il rischio di contrarre nel

tempo malattie debilitanti e rischiose. Stare attenti a ciò che si mangia e verificare l'origine dei prodotti che si acquistano è una prassi che dovremmo adottare tutti, perché ci consente di vivere meglio e di prenderci cura del nostro status psicofisico.

1.1. L'ideale del fisico perfetto

La pubblicità, la moda e i canoni di bellezza che si evolvono di decennio in decennio, spesso ci spingono a valutare diete ferree per raggiungere la forma fisica desiderata.

In questo caso il rischio è quello di predisporre il corpo a sviluppare delle carenze e a renderlo soggetto ad altre

malattie. Per questo motivo, quando si decide di dimagrire, soprattutto in maniera molto drastica, la prima cosa da fare è rivolgersi ad uno specialista, che può dare indicazioni corrette e studiate ad hoc sul fisico di ognuno.

Solo dopo aver fatto le giuste analisi e verificato il percorso più adatto, si può iniziare un percorso di dimagrimento controllato ed adatto al metabolismo e alle caratteristiche personali.

Avere cura di se stessi e desiderare un fisico tonico e scolpito è un obiettivo molto importante; non si deve però cedere a condizionamenti esterni che potrebbero ledere alla nostra salute.

1.2 La PaleoDieta

Ci sono numerosissime diete al mondo, ognuna orientata su diversi obiettivi e caratterizzata dalla predilezione per una determinata sostanza. Questo perché la conoscenza degli alimenti ha portato ad un altissimo tasso di personalizzazione per le diete, che vengono poi pubblicizzate in base allo scopo che si sono prefissate. Troveremo quindi la dieta per sgonfiare la pancia, quella per affrontare la prova costume in poco tempo e senza problemi e quella che ci concentra su una determinata parte del corpo.

La PaleoDieta da questo punto di vista spazia un po' di più, perché oltre ad essere una dieta è **un vero e proprio stile di vita**. Si parte dal principio base

di doversi cibare solo con prodotti naturali, senza essere trattati, e questo elimina gran parte del cibo della grande distribuzione. L'effetto immediato è quello di un dimagrimento veloce, direttamente sulla massa grassa, che sin da subito dà sensazioni positive al corpo. Procedendo poi con questa dieta il metabolismo si stabilizza e quindi non ci saranno molte evoluzioni, ma il corpo avrà trovato un proprio equilibrio, aspetto molto importante, per garantire il mantenimento del peso e proseguire nella tonificazione del fisico.

Capitolo 2. PaleoDieta: cosa c'è da sapere

Per cominciare facciamo una panoramica sulla definizione della dieta paleolitica e su tutti i passaggi che hanno poi determinato la sua diffusione, aumentata di molto nell'ultimo decennio. Lo scopo è quello di renderti consapevole di questa tipologia di dieta, conoscendone ogni dettaglio e facendo propri i principi che la governano.

2.1 Definizione

La Dieta del Paleolitico o Paleo Dieta,

come ci suggerisce il nome, si ispira all'alimentazione che avevano i nostri antenati vissuti prima della nascita dell'agricoltura e dell'industria . Si caratterizza per l'assenza totale di prodotti derivati dalla lavorazione industriale. Solo in alcune situazioni si consente una limitata selezione di prodotti lavorati, come i salumi.

L'idea di base è questa: se l'alimentazione del paleolitico ha fatto sopravvivere i nostri antenati per così tanti anni, portandoci all'evoluzione della specie, significa che è un tipo di dieta salutare, che ci consente di conservarci nella maniera più naturale. Il beneficio di tale dieta risiede nell'evitare al corpo l'assunzione di

prodotti non naturali e di velocizzare il dimagrimento perché ciò che si assume viene immediatamente consumato dal corpo stesso, anche attraverso il movimento. Associata alla dieta infatti c'è una costante e controllata attività fisica, che richiama gli sforzi e le attività che svolgevano i nostri avi per procurarsi il cibo, per resistere alle intemperie, eccetera. Aspetto questo che gli consentiva di tenersi sempre in forma ed allenati.

Ispirandosi ai popoli primitivi, secondo i sostenitori della PaleoDieta, diamo al corpo l'alimentazione di Madre Natura, l'unica veramente creata per il nostro corpo e che ci consente quindi di evitare l'insorgere di malattie nate in

conseguenza dell'avvento degli zuccheri e del cibo derivato dall'agricoltura e da lavorazioni industriali.

2.1 Storia

La Dieta del Paleolitico nasce negli anni '30 dal dentista Weston Price, che girò per il mondo confrontando la salute degli uomini con la loro dieta quotidiana, con la finalità di elaborare una formula che potesse garantire, attraverso una corretta alimentazione, anche una maggior salubrità e longevità dei denti. Dai suoi viaggi e dalla sue analisi, ha verificato che nelle popolazioni primitive, alcune malattie, come ad esempio la carie e la

tubercolosi, non erano presenti e ha collegato la loro assenza al tipo di alimentazione seguita. I risultati dei suoi viaggi e dei suoi studi furono pubblicati nel 1939 nel libro “Nutrizione e Degenerazione Fisica”, senza però avere un’ampia diffusione, se non nell’ambito della comunità scientifica, che si divise tra acerrimi oppositori e timidi sostenitori. Dopo qualche anno il rivoluzionario testo andò nel dimenticatoio.

Fu solo negli anni settanta che Sally Fallon, appassionata di nutrizione, venne colpita molto dalle teorie di Price, contribuendo alla diffusione del mito nutrizionale degli uomini primitivi, classificati come coloro che avrebbero

goduto di una salute perfetta. Fondò anche la Weston A. Price Foundation, salita agli onori delle cronache per aver sostenuto campagne in forte contrapposizione con la comunità medica.

Sarà poi il nutrizionista Loren Cordain a renderla una vera e propria dieta da seguire con specifiche indicazioni alimentari ed abitudini. La diffusione però del regime alimentare rimane sempre molto limitata, soprattutto a causa delle perplessità espresse dalla comunità scientifica, in merito a mancanze all'interno dei menù proposti, che potrebbero generare, a detta loro, degli scompensi.

La ritrovata attenzione alla linea che ha

caratterizzato gli ultimi decenni però, ha portato in auge anche la paleodieta, che ha riconquistato terreno anche grazie a pubblicazioni che hanno avuto molto successo. Nel 2010, infatti, è stato pubblicato il libro del professor Arthur De Vany, *The New Evolution Diet*, che racconta la sua esperienza diretta con la dieta del paleolitico per combattere il diabete della moglie e della figlia. Il testo ottiene un grande successo e la paleo dieta acquisisce moltissimi seguaci in America.

Nel 2011 infine Robb Wolf pubblica il libro “*La Paleo Dieta*”, che rappresenta ancora oggi l’unico testo tradotto in italiano più completo e degno di nota su questo stile alimentare.

Ad oggi è una dieta molto seguita soprattutto oltreoceano e non mancano personaggi di spicco che hanno aderito a questa formula. Ricordiamo tra tutti l'attrice Megan Fox, una vera paladina della paleodieta.

Capitolo 3. Come funziona la PaleoDieta

Abbiamo visto quali sono le fondamenta della PaleoDieta e come si è evoluta negli anni. Ora entriamo nello specifico spiegando come funziona e cosa caratterizza una paleo dieta tipo.

3.1 Addio ai derivati

Bisogna partire dal principio che la Paleo Dieta prevede l'assunzione di prodotti così come sono in natura, senza essere stati lavorati o modificati. Largo spazio dunque alle proteine animali

derivate dalla selvaggina, alla frutta, alla verdura, al pesce ed un'ampia gamma di bacche e radici, rigorosamente naturali. Sono esclusi i cereali (grano, mais, riso, miglio, quinoa, etc.), i latticini ed i legumi.

Assolutamente vietati i prodotti industriali, anche perché l'alto contenuto di zuccheri è altamente nocivo per la nostra salute.

Rientrano nell'esclusione dalla dieta anche le bevande derivate: niente caffè, niente vino, niente birra.

Le ultime tendenze nella Paleo Dieta tuttavia qualche strappo alla regola generale lo fanno, soprattutto perché il contesto contemporaneo è assolutamente cambiato e nell'alimentazione è un

fattore che non può assolutamente essere messo da parte. Bisogna però calibrare bene questi fuori programma ed attenersi comunque al principio base che vede come alimenti principali quelli forniti dalla nostra natura. È fondamentale inoltre evitare tutti quei cibi realizzati chimicamente, profondamente dannosi per il nostro corpo. Attenzione quindi sempre a verificare l'origine degli alimenti che acquistate e di rivolgervi a punti vendita di qualità. Questo è un punto sui cui essere fermi in generale per la nostra alimentazione.

3.2 Mens Sana in Corpore Sano

Prendiamo spunto dai latini per affermare un principio molto importante per la paleodieta, ossia l'obbligo di associare ad un regime alimentare specifico una corretta e costante attività fisica. All'attenzione quindi nella scelta dei cibi e nell'elaborazione delle ricette si affianca un programma di allenamento fisico da seguire con determinazione. I nostri antenati erano costantemente in movimento per via delle loro abitudini nel procurarsi il cibo e per le loro attività di conquista e di organizzazione del territorio. Erano perciò molto meno sedentari di noi, anche perché l'ambiente in cui vivevano non era ospitale ed organizzato come quello in cui viviamo attualmente. Per adattare

quello stile di vita al giorno d'oggi dobbiamo assumere abitudini salutari che ci consentano di tenerci sempre in movimento. Ben venga ad esempio andare al lavoro in bici o a piedi, fare jogging regolarmente nei parchi cittadini, eseguire tutta una serie di esercizi aerobici che aiutano il nostro corpo a smaltire i grassi in eccesso e a rinforzare i nostri muscoli. Bisogna preferire principalmente luoghi all'aperto per allenarsi senza rinchiudersi nelle palestre, che sono luoghi inesistenti nell'era paleolitica. L'attività fisica inoltre consente di scaricare ansie e stress accumulate durante la giornata ed è quindi un ottimo esercizio per far respirare la nostra

mente e quindi affrontare la vita in maniera più energica e positiva.

3.3 Perché fa dimagrire

Abbiamo visto come applicare la dieta paleolitica, perché però viene considerata una dieta dimagrante? Semplice! L'eliminazione di zuccheri e cereali consente di perdere immediatamente una notevole massa grassa, ottenendo in men che non si dica un cambiamento evidente nel fisico. L'azione della dieta si concentra principalmente nell'area addominale o sulle cosce, punti molto deboli per il nostro fisico e che si cerca

costantemente di tenere sotto controllo.
Il corpo poi abituandosi ad uno stile di vita ben preciso raggiunge nel tempo una stabilità anche metabolica e quindi non si dovrebbe poi riacquisire quel peso perso.

Capitolo 4. Dieta Tipo e Menù Giornalieri

Il menù della dieta paleolitica è molto vario, sebbene le categorie di alimenti ammesse siano limitate. Per sviluppare un menù che possa essere completo, senza rinunciare al gusto, bisogna affidarsi innanzitutto ad un professionista e poi, una volta acquisita dimestichezza, lavorare anche con creatività e fantasia per realizzare ricette nutrienti e gustose.

Vi diamo qualche spunto per capire cosa mangiare e come organizzare il menù

della giornata rispettando i dettami della Paleo Dieta. Sono ovviamente solo delle indicazioni: è fermamente consigliato far verificare il menù a specialisti prima di intraprendere una dieta e di essere pienamente consapevoli del proprio stato di salute.

Per entrare pienamente a regime poi bisogna attendere qualche settimana, eliminando progressivamente i cibi non consentiti dalla dieta ed introducendo altri alimenti che consentono di completare la varietà del cibo.

4.1 Cibi da assumere ogni giorno

La frutta e la verdura sono essenziali: si

può optare sia per quelle fresche sia per quelle surgelate. La cosa importante è non usare cibi precotti o in scatola. Il consiglio è quello di trovare un punto vendita di fiducia nel quale rifornirsi quotidianamente essendo sicuri di cosa si sta mangiando. Ogni giorno inoltre bisogna alternare ai pasti anche l'assunzione di alimenti come noci, mandorle e nocciole, che sono consigliati come spuntino.

Siate infine sempre correttamente idratati, assumendo molta acqua, tisane e tè. Anche in questo caso scegliete prodotti selezionati, magari servendovi in un'erboristeria.

Il vino e/o la birra sono consentiti 1\2 volte alla settimana, ma sempre

scegliendo bevande naturali.

4.2 Cibi da alternare

Potete assumere carne magra (pollo, tacchino, vitello, manzo, agnello, filetto di maiale, prosciutto crudo, bresaola, vitello, coniglio e cacciagione) fino a 3 volte alla settimana. Nelle diete paleolitiche più rigide, si consiglia di preferire per la carne le cosiddette frattaglie, ossia il fegato, il cuore, lo stomaco etc.. ed anche il midollo osseo ed il sangue.

Nelle restanti giornate optate per il pesce scegliendo tra merluzzo, trota, salmone, branzino, sogliole, tonno,

sgombri, acciughe e sardine. Più raro cibarsi di crostacei o molluschi.

Potete mangiare poi dalle 3 alle 5 uova alla settimana.

Tra i formaggi e i latticini, potete mangiare 3 volte a settimana yogurt e ricotta di pecora. Sono sconsigliati tutti gli altri prodotti caseari ed il latte.

È concesso inoltre anche un pezzetto di cioccolato fondente minimo all'85% ogni tanto, scegliendo sempre un prodotto di qualità.

Unico dolcificante concesso è il miele.

4.3 Cibi da evitare

Come già anticipato in una paleodieta vanno esclusi tutti i cibi derivati e quelli pieni di zucchero. A colazione dunque dite addio a cornflakes, biscotti, fette biscottate, brioche, merendine ed ogni genere di dolci.

Preferite piuttosto un tè o una tisana accompagnata da frutta oppure dello yogurt (in dosi molto limitate), due uova, un po' di affettati o una fettina di carne alla piastra.

Da evitare poi tutti i cibi precotti o pronti da cuocere, compresi tutti gli alimenti derivanti da trasformazioni industriali.

Sono assolutamente banditi pasta, pane, pizza, riso, patate legumi.

Niente latte, né latticini (lo ripetiamo).

Niente cereali di nessun tipo.

Niente dolci.

4.4 Trucchi per facilitare il dimagrimento

Gli spunti che leggerete di seguito sono delle indicazioni che vanno sempre discusse e concordate con il medico che vi segue, il quale conosce perfettamente il vostro stato di salute e le necessità del vostro corpo.

Non realizzate mai diete senza seguire le indicazioni di un professionista. È inoltre opportuno sottolineare che la dieta paleo non è nata principalmente per dimagrire ma per offrire un metodo

che riesca a fornire al corpo l'apporto necessario di sostanze nutritive evitando l'assunzione di zuccheri e carboidrati nocivi per il nostro corpo e che come conseguenza ci fanno aumentare di peso. Eliminando cereali e zuccheri però il corpo comincerà a perdere immediatamente massa grassa e liquidi in eccesso, donandoti fin da subito tutti i benefici di una dieta dimagrante. Il regime poi va mantenuto nel tempo ed accompagnato come abbiamo visto da una leggera ma costante attività fisica.

4.5 Alcuni piccoli accorgimenti

1) L'uomo primitivo non aveva la

certezza di avere ogni giorno almeno due pasti a disposizione; per seguire questa eventualità, potete saltare un pasto a settimana, sostituendo ad esempio una bevanda calda alla cena.

2) Per facilitare la digestione e ridurre l'appetito, bere uno o due bicchieri d'acqua 15 minuti prima di mangiare.

3) Se siete stati ad una cena fuori o ad una festa ed avete mangiato abbondantemente, compensate il pasto nel giorno successivo mangiando solo verdure e bevendo un infuso per ridurre la sete.

Capitolo 5. I benefici

La dieta delle caverne, altro nome con cui identificano questa tipologia di regime alimentare, ha diversi benefici, che si manifestano principalmente in una velocizzazione del dimagrimento, dovuta principalmente all'esclusione di cibi molto calorici e ad un immediato benessere del corpo, coadiuvato anche da una regolare attività sportiva.

Vedremo nel dettaglio anche i risultati di diversi studi per valutare gli effetti che ha in determinate situazioni ed il ruolo benefico nella protezione da malattie molto debilitanti.

5.1 Utile durante la menopausa

Uno studio presentato dall'Università di Umea e diretto da Caroline Bloomquist al convegno annuale di Endocrine Society afferma che la paleo dieta in menopausa aiuta a dimagrire e riduce il rischio di sviluppare diabete di tipo 2 e cardiopatie. La ricerca è stata condotta su 70 donne che hanno aderito al programma per 24 mesi e sono riuscite a perdere peso soprattutto a livello addominale e ad essere meno soggette a sviluppare l'insulino resistenza e le malattie cardiovascolari, seguendo proprio la dieta paleolitica.

5.2 Si dimagrisce più in fretta

Il medesimo studio su citato, svolto in collaborazione anche con l'Università di Cambridge, ha inoltre evidenziato anche come con la dieta paleolitica si possano ottenere ottimi risultati in poco tempo. Il gruppo delle 70 donne coinvolte nell'indagine che seguiva la Paleo Diet infatti nei primi sei mesi ha perso il doppio della massa grassa (6,2kg) e di centimetri al giro vita (11 cm) rispetto al gruppo che seguiva un regime alimentare diverso. Sebbene la situazione delle donne sotto esame fosse quella di soggetti in menopausa e quindi non più

giovanissimi, i ricercatori ritengono che gli stessi risultati possano essere ottenuti anche da donne più giovani e dagli uomini.

Questo però non deve illuderci che questo tipo di dieta faccia dimagrire di più, ma che ha effetti più veloci. Infatti sotto una certa soglia, che equivale al peso ideale di una persona, il peso corporeo non scende ulteriormente.

5.3 Fa bene al fisico e alla mente

La Dieta Paleolitica, rispetto all'alimentazione ricca di zuccheri e cereali, è molto benefica per il nostro corpo. Caratterizzata infatti solo da cibi

naturali e freschi, non ci dà la sensazione di spossatezza e di appesantimento dovute all'assunzione di cibi troppo calorici. In questo modo il nostro corpo si sente meglio e siamo più energici durante la giornata. Non ne risente nemmeno il gusto, perché il palato si abitua ad un'alimentazione con una giusta sapidità e a ricette che possono essere molto gustose. Non essere più dipendente dagli zuccheri inoltre ci evita anche un'eccessiva acquisizione di peso e quindi il rischio di essere più inclini allo sviluppo di determinate patologie.

5.4 Favorisce la concentrazione

Un'alimentazione curata e corretta per il nostro corpo ci rende meno appesantiti dopo i pasti, conciliando così anche il riposo. Per questo, chi ha eseguito la paleodieta afferma di sentirsi maggiormente energico e soprattutto più concentrato perché il corpo è ben riposato ed attento. È un aspetto molto importante questo, che riguarda il benessere generale della nostra vita e favorisce una maggiore soddisfazione nella vita privata e nella vita lavorativa.

5.5 Aiuta a prevenire alcune malattie

Il promulgatore della paleodieta, il già citato Loren Cordain, sosteneva che la paleodieta, grazie all'eliminazione dei

grassi saturi, contenuti soprattutto nei latticini, consente di mantenere le ossa forti, che altrimenti verrebbero demineralizzate. Vi sono inoltre alcune teorie che collegano la paleodieta alla prevenzione delle malattie autoimmuni, che sarebbero causate principalmente dall'assunzione di cereali e latticini.

5.6 Aiuta l'ambiente

Mangiare solo cibi non trattati e prodotti dalla natura, aiuta sicuramente il nostro ambiente. Chi segue la paleodieta infatti non acquista prodotti dalla grande distribuzione e quindi non alimenta l'industria e i danni per l'ambiente legati alla produzione e al trasporto di

prodotti trattati. Contribuire alla tutela dell'ambiente è un'azione che dovremmo fare tutti perché ricade direttamente anche sulla nostra salute.

Capitolo 6. Le critiche (infondate) rivolte alla paleodieta

Come in ogni circostanza ci sono sempre delle critiche che provengono da parti avverse alla nostra, quindi è bene parlarne in questa sede e confutarle.

Nell'indicarvele spaziamo dalle questioni meramente alimentari alle ragioni pratiche, in modo da darvi un panorama completo della situazione.

6.1 Economia

Critica n. 1:

I cibi della dieta paleolitica sono in generale biologici e vanno acquistati a km zero in aziende che di solito sono molto piccole ed hanno un mercato molto elitario. Per questo il costo medio del prodotto è più alto rispetto a ciò che normalmente troviamo nella grande distribuzione. Dovrete quindi essere pronti ad aumentare il vostro budget destinato alla spesa per seguire la paleodieta in maniera corretta.

Risposta: non è assolutamente vero che per seguire la paleo dieta bisogna comprare prodotti costosi ed aumentare il budget per la spesa quotidiana. Esistono degli ottimi prodotti anche nei

supermercati più comuni. L'importante però è saper leggere bene le etichette ed evitare cibi che contengono zuccheri, coloranti, prodotti industriali, eccetera.

6.2 Tempi

Critica n. 2:

Eliminando i cibi precotti e pronti da cucinare, nonché i prodotti industriali come snack, biscotti e merendine, cucinare richiederà un impegno maggiore ed un allungamento del tempo da dedicare ai pasti. Prima di intraprendere una dieta paleo dovete dunque essere certe di poter dedicare il giusto tempo alla preparazione dei cibi

previsti dal menù.

Risposta: non è affatto vero che la cucina paleo richiede maggior tempo di preparazione dei cibi. Infatti se prendiamo come esempio un pasto tipico, composto da carne, verdura ed un frutto, vedremo che i tempi di preparazione si avvicinano molto a quelli della cucina tradizionale italiana. Provare per credere!

6.3 Equilibrio alimentare

Critica n.3:

A livello nutrizionale, l'allarme della dieta paleo, come tutte le diete iperproteiche è quello del giusto

equilibrio dell'alimentazione.

Eliminando del tutto i carboidrati infatti mancano al corpo delle sostanze nutritive fondamentali. Gli effetti potrebbero ripercuotersi a lungo termine su reni e fegato, troppo impegnati a smaltire le sostanze derivanti dal metabolismo delle proteine animali. Per questo la dieta è assolutamente da evitare se si soffre già di questo tipo di disturbi. Bisogna inoltre stare attenti ad evitare il cosiddetto effetto yo-yo, ossia il fenomeno di riprendere tutti i chili persi in poco tempo non appena si interrompe uno specifico regime alimentare.

Risposta: la dieta paleo è l'unico stile alimentare che permette all'essere

umano di assumere tutti i nutrienti di cui ha bisogno. E' infatti stato scoperto da alcuni studi che mangiare alimenti come cereali, legumi e latticini ad esempio impoverisce il corpo di gran parte dei nutrienti assunti con questi cibi, in quanto questi contengono delle sostanze (chiamate saponine e lectine) che ne impediscono il corretto assorbimento. In sostanza se vuoi godere di buona salute, segui la paleo dieta tutta la vita e non dar retta alle critiche dei media mainstream.

6.4 Quando è da evitare

Critica n. 4:

La paleodieta è da evitare sia in gravidanza sia in allattamento. Non è per niente consigliato infatti sottoporre il corpo ad uno stress così forte, rischiando di nuocere al bambino.

Risposta: non c'è alcuna evidenza scientifica che faccia pensare che la paleo sia poco indicata in gravidanza e allattamento. Al contrario, è stato scoperto che seguire la paleo dieta in queste circostanze aumenta la salute generale della madre e del bambino, favorendo nella prima un aumento della produzione naturale di latte. Anche in questo caso, provate per credere!

Conclusione

Grazie per aver letto questo libro!

Spero ti sia stato davvero utile a risolvere il tuo problema e capire come funziona il metodo che abbiamo scelto.

Il prossimo passo che dovrai fare è applicare queste informazioni e raggiungere con soddisfazione i tuoi obiettivi.



Thank

You!

Se il libro ti è piaciuto, ti chiedo un favore: mi lasceresti una recensione? Lo apprezzerei molto!

[Clicca qui per lasciarmi una recensione!](#)

Grazie e in bocca al lupo per tutto!