

LA DIETA DI 2 SETTIMANE



Autore B. F.

DIETA 2 SETTIMANE DI BRIAN FLATT

Uno dei piani alimentari che sta più attraendo chi vuole perdere qualche chilo di troppo è sicuramente la

Dieta 2 Settimane di Brian Flatt .

Sta spopolando sul web, e non solo, proprio perché promette di far

ritrovare la forma fisica molto rapidamente, **in soli 14 giorni** .

Certamente tra le **diete veloci** è una di quelle meglio strutturare in quanto cura vari aspetti del dimagrimento non limitandosi solo a tagliare le calorie.

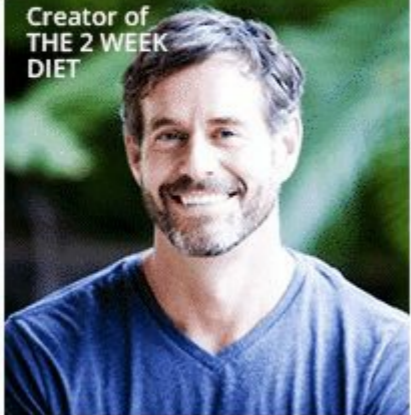
Indice

- **Chi è Brian Flatt?**
- **Come funziona la dieta due settimane di Brian Flatt?**
- **Dieta 2 Settimane Brian Flatt: il Libro**
- **Tutti i vantaggi della Dieta 2 settimane di Brian Flatt**
- **Garanzia Soddisfatti o Rimborsati**

CHI È BRIAN FLATT ?

BRIAN
FLATT

Creator of
THE 2 WEEK
DIET



Si tratta di uno scrittore, personal trainer e nutrizionista, laureato presso la San Diego State University

con laurea in biologia.

Presente nel mondo della **salute e benessere** fin dal 1990. Proprio grazie a questa sua grande esperienza, ha scritto questo libro nel quale approfondisce vari aspetti dell'attività fisica e dei mezzi per **dimagrire in due settimane**

raggiungendo la forma dei nostri sogni in tempi decisamente rapidi. È conosciuto in molte comunità online grazie ai suoi programmi dietetici e ai successi ottenuti nel mondo del fitness.

Queste informazioni sono consultabili sulla sua biografia inserita nel libro. Inoltre, i suoi **social sono visitabili**

da tutti: dalle sue foto si può notare facilmente come egli stesso abbia adottato lo stile di vita che consiglia, visto che, rispetto al passato ha perso qualche chilo ed è sicuramente molto in forma.

COME FUNZIONA LA DIETA DUE SETTIMANE DI BRIAN FLATT ?

La dieta di due settimane di Brian Flatt va seguita con un sistema alquanto particolare e insolito. Se la maggior parte dei programmi in circolazione consigliano di non pesarsi mai, di evitare di guardarsi sempre allo specchio per non rischiare di non notare miglioramenti, di non focalizzarsi

troppo sui chili ma di concentrarsi sul miglioramento della salute e del benessere, la dieta di due settimane di [Brian Flatt](#) consiglia esattamente l'opposto .

Questo piano di dimagrimento, infatti, prevede che chi lo adotta **tenga sempre sotto controllo il proprio peso** , per evitare di fallire e di sforare i 14 giorni.

Dalle testimonianze che si possono trovare nel web, in questo breve lasso di tempo è possibile **dimagrire fino a 7 kg** . Ovviamente bisogna sempre considerare che **non tutte**

le persone sono uguali e quindi risponderanno ciascuna in modo diverso alla dieta, ma perdere 5 kg in 2 settimane sembra un risultato alla portata di molti. Quindi consente di perdere peso velocemente.

LA REGOLA DELLE 3 LIBBRE

Uno dei principi alla base di questo piano alimentare è chiamato dall'autore "Regola delle 3 libbre" (circa 1,5 kg) e vede appunto questa quantità di peso come relativamente facile da perdere e facile da monitorare.

Come vedremo tra poco, **la dieta si articola in 4 fasi** per poi continuare con una fase di mantenimento. Una volta raggiunto il proprio obiettivo,

utilizzando la **regola delle 3 libbre** , si cercherà di mantenere quel peso-forma invariato e, nel caso in cui si notasse un aumento di peso, bisognerebbe tornare alla fase 1 del programma, per ricominciare.

SI PUÒ SGARRARE?

La dieta ferrea è molto temuta e possibilità di fare **qualche strappo alla regola** è tra le peculiarità più desiderate da chi intraprende una dieta per il dimagrimento. Ebbene la

dieta 2 settimane di [Brian Flatt](#)

prevede **più pasti liberi** di quanto avresti mai potuto pensare.

CHE CIBI PUOI MANGIARE?

Anche la preparazione dei cibi è una preoccupazione per chi segue un piano dietetico, ma la dieta di 2 settimane prevede anche una serie di **gustose ricette** da preparare con alimenti facilmente reperibili al

supermercato sotto casa.

DIETA 2 SETTIMANE

BRIAN FLATT : IL LIBRO

Trovare qualche informazione approfondita online sulla dieta di due settimane di Brian Flatt è praticamente impossibile.

Il regime proposto dal nutrizionista, infatti, è totalmente contenuto all'interno del suo libro, che ha un costo di 37 euro circa.

Dopo averlo acquistato, possiamo accennare **come si articola il programma** . All'interno del libro troverai dunque i seguenti manuali:

1) MANUALE INTRODUTTIVO

Come iniziare e informazioni
preliminari:

Si tratta di un manuale che vuole **preparare il soggetto** che si sottopone al regime, in modo da chiarire qualsiasi dubbio nutra nei confronti della dieta di due settimane di Brian Flatt

2) MANUALE DELLA DIETA

La tipologia e la quantità di alimenti
che si possono mangiare,

personalizzabili secondo le misure personali, con relativi cibi alternativi. Questo manuale è sicuramente il più bramato, perché **mostra nei dettagli tutti gli alimenti** che è possibile includere nel regime e quelli da evitare assolutamente. Inoltre contiene **facili ricette** per preparare al meglio i tuoi pasti.

3) MANUALE DI ALLENAMENTO

Esercizi per aiutare il corpo e
possibilmente **accelerare la perdita**

di peso : Questo manuale, come specificato da Brian Flatt stesso, è **assolutamente facoltativo** .

C'è chi scegliere di abbinare dieta e attività fisica e chi preferisce seguire solo l'alimentazione. Tuttavia è

assolutamente consigliato

allenarsi durante i 14 giorni, anche con semplici esercizi da fare a casa o all'aperto, per **attivare il**

metabolismo e perdere qualche chilo anche grazie al movimento.

4) MANUALE MOTIVAZIONALE

L'altro fattore che è necessario per
realizzare i tuoi obiettivi :

Come per ogni progetto da portare a termine, la **giusta motivazione** è assolutamente essenziale.

Solo grazie ad essa è possibile **non arrendersi** e non dimenticare le ragioni per le quali si desidera ardentemente qualcosa.

Il programma sulla dieta di due settimane di Brian Flatt è disponibile online su varie piattaforme, ma consiglio comunque di rivolgersi direttamente al [sito ufficiale](#) .

TUTTI I VANTAGGI DELLA DIETA 2 SETTIMANE DI BRIAN FLATT

Innanzitutto è assolutamente apprezzabile la modalità con la quale [Brian Flatt](#) ha impostato il suo libro. Non si tratta di un manuale rigido nel quale il nutrizionista espone in modo asettico tutti i punti del suo regime. Il personal trainer, infatti, cerca di **motivare** sempre i lettori, mette loro davanti in modo molto chiaro **le difficoltà** a cui potrebbero incorrere e li spinge a fare meglio giorno dopo

giorno.

DIETA FACILE DA SEGUIRE

Un altro punto a favore della dieta di due settimane di [Brian Flatt](#) è sicuramente il suo **regime molto equilibrato** e per nulla drastico. La dieta, infatti, non prevede l'introduzione di cibi sconosciuti o troppo costosi né la preparazione di pietanze troppo complicate o di frullati dal dubbio gusto.

[Brian Flatt](#) elenca tutta una serie di **cibi ammessi ogni giorno** , che

possono **accelerare la perdita di peso** e allo stesso tempo **nutrire come si deve** il nostro corpo. Sebbene sconsigliamo le **diete dimagranti veloci** quando sono fatte senza criterio e senza un programma preciso, non è il caso di questo programma che è invece **davvero ben strutturato** .

NON È OBBLIGATORIO FARE ESERCIZIO

Un altro vantaggio della dieta 2 settimane di [Brian Flatt](#) è sicuramente quello di poter seguire il

regime in abbinamento all'attività fisica o in maniera indipendente da essa.

All'interno del libro, infatti, vi sono **vari tipi di regime da rispettare** a seconda si faccia una vita sedentaria oppure si pratichi del movimento anche lieve e non troppo impegnativo.

FORMATO DIGITALE

Altra caratteristica positiva è la possibilità di scaricare in **formato e-book** il libro di [Brian Flatt](#).

In questo modo sarà possibile

effettuare una **rapida consultazione** , alla ricerca di **cibi** preferiti, **esercizi** per il corpo, fasi giornaliere, consigli per mantenere alta la **motivazione** .

Il formato virtuale è sicuramente più immediato di un volume cartaceo solitamente molto più dispersivo e che necessita di un attentissima lettura.

NON SARAI ABBANDONATO

Altro vantaggio è quello di poter usufruire dei **consigli di [Brian Flatt](#)** anche attraverso la sua e-mail personale. Indice di garanzia è proprio la quantità di **feedback positivi** lasciati nella sua casella di posta.

[Brian Flatt](#) e il suo staff sono **molto disponibili a dare chiarimenti** agli utenti che stanno seguendo il regime di dieta di due settimane.

È davvero raro trovare professionisti che si mettano in contatto diretto con i clienti e che li **aiutino tempestivamente** , passo dopo passo, con il raggiungimento dei loro obiettivi.

GARANZIA SODDISFATTI O RIMBORSATI

Caratteristica più unica che rara per quanto riguarda i programmi di dimagrimento, è la **garanzia** che prevede il **rimborso al 100%** dei soldi spesi qualora non dovessi ottenere una perdita di peso significativa.

Quindi puoi **essere tranquillo**
in quanto non rischi di
spendere i tuoi soldi inutilmente.

[Vai al sito ufficiale](#)