



**COME
PERDERE PESO
IN POCO
TEMPO E
VELOCEMENTE**

Gino Rosi



Come perdere peso in poco

tempo

Gino Rosi

Come perdere peso in poco tempo

Perdere peso in fretta e con il minimo della fatica è il sogno di tutte noi. Con questi 10

trucchi per dimagrire velocemente potrete sfoggiare una linea invidiabile in poco tempo, senza dover fare troppe rinunce. Dal movimento alla regolarità dei pasti, dalle tisane dimagranti alle strategie di acquisto: scoprite tutti i sistemi più indicati per dimagrire in un

batter d'occhio!

Siete alla ricerca di trucchi per dimagrire velocemente? Eccovi servite! Perdere peso in poco tempo è possibile: basta seguire questi semplici consigli che vanno dall'alimentazione all'attività fisica, fino a veri e propri trucchetti per evitare di abbuffarvi a sproposito.

Armatevi di furbizia, quindi, e anche di perseveranza: vedrete che figurone fra qualche mese alla prova costume!

1. Muovetevi di più: dimagrire velocemente con l'attività fisica

Il primo trucco per dimagrire in fretta è

aumentare l'esercizio fisico e muoversi di più. L'ideale sarebbe dedicarsi con costanza a uno di questi sport, i più indicati per un dimagrimento rapido.

Se non avete molto tempo per praticare uno sport, ponetevi l'obiettivo di camminare vel o cemento o andare a correre almeno mezz'ora al giorno: darete una bella

svegliata al vostro metabolismo e brucerete moltissimi grassi! Potrebbe esservi utile

utilizzare un contapassi per aiutarvi a monitorare il numero delle calorie bruciate e incentivarvi a fare più movimento.

Dimagrire velocemente con l'attività fisica non è difficile come sembra: vi basterà salire le scale ogni giorno invece di prendere l'ascensore, oppure dedicare più tempo alle pulizie casalinghe. I lavori di casa possono farvi perdere fino a 200 calorie in un'ora!

Quando si dice, due piccioni con una fava.

come perdere peso in poco tempo

come perdere peso in poco tempo

Ad ogni modo, se proprio non ci vedete più dalla fame fra un pasto e l'altro, privilegiate spuntini poco calorici e

nutrienti, come della frutta fresca oppure uno yogurt, evitando biscotti, barrette di cioccolata e snack.

Infine, cercate di non cenare mai dopo le ore 20: questo semplice trucco vi aiuterà a dimagrire più in fretta perché avrete il tempo, prima di andare a letto, per muovervi e consumare calorie.

4. Rivedete le vostre abitudini alimentari

Un'alimentazione scorretta o disordinata è la prima ragione per cui ingrassiamo. Per dimagrire velocemente, sarà necessario rivedere le proprie abitudini e seguire alcuni semplici trucchi:

1. Eliminate tassativamente dalla vostra dieta (e dalla vostra dispensa) tutti i cibi grassi: se non li avete in casa, non avrete la tentazione di mangiarli! Evitate quindi l'acquisto.

2. Dite no a formaggi, fritti, dolci (specie se industriali), salumi e cibi in scatola.3.

Limitate l'assunzione di carboidrati (senza tuttavia eliminarli del tutto) e preferite il consumo di carne magra e pesce.4. Verdura, verdura, verdura: cruda, cotta, in zuppa. .

non sarà abbastanza! È l'alimento più genuino e magro che possiate consumare.5. Ok anche alla frutta, ma

con più moderazione e possibilmente come snack lontano dai pasti. Un ottimo trucco spezza-fame è avere sempre una bella mela in borsa per gli attacchi improvvisi.⁶ Aggiungere pepe o prezzemolo sui vostri piatti vi aiuterà a digerire più velocemente: il pepe ha un effetto brucia-grassi, mentre il prezzemolo aiuta contro la [ritenzione idrica](#) ed è un ottimo sistema per sgonfiarvi velocemente.⁷

Evitate infine il più possibile i pasti fuori casa e prendete la sana abitudine di prepararvi una bella schiscetta per andare a lavoro. In questo modo potrete controllare l'apporto calorico di ciò che ingerite e tenere la vostra linea sotto

controllo.

[come perdere peso in poco tempo](#)



come perdere peso in poco tempo

5. Bevete molta acqua e dimenticate bevande alcoliche e zuccherate!

Bere molta acqua vi aiuterà a dimagrire in fretta: oltre a favorire un effetto detox, vi farà sentire più sazie. Portate sempre con voi una bottiglietta di acqua naturale e non dimenticate, ogni tanto, di bere un sorso.

Durante la giornata, potete anche scegliere di [sorseggiare dell'acqua con limone](#)

(mezzo per un litro): avrà un effetto diuretico e drenante, ottimo per aiutarvi a dimagrire in fretta.

Dite no con tutte le vostre forze ad alcol e bevande zuccherate, sono fra le prime cause d'ingrassamento! Se proprio non potete dire di no a un bicchiere, magari in occasione di un festeggiamento, scegliete sempre un calice di vino rosso.

6. Dimagrire velocemente riposando bene

[come perdere peso in poco tempo](#)

come perdere peso in poco tempo

Per poter dimagrire velocemente, è importante che il corpo funzioni al meglio delle sue possibilità e abbia le forze necessarie per sostenersi. Dormire bene è fondamentale per ricaricare il

vostro organismo e ridurre i livelli di stress che portano inevitabilmente a ingozzarsi.

Una bella dormita - le canoniche 8 ore a notte - vi aiuteranno ad attivare il metabolismo e a dimagrire in fretta.

7. Lavatevi i denti dopo mangiato!

Questo semplice trucco, oltre a rispondere a normali esigenze di igiene, è utilissimo per evitare di continuare ad abbuffarsi dopo i pasti. Appena finite di pranzare o di cenare, correte in bagno a lavarvi i denti! Il sapore del dentifricio in bocca vi aiuterà a togliervi la voglia di aprire nuovamente la dispensa passata un'ora. .

8. Bevete tè e tisane per dimagrire velocemente

Sorseggiare da due a quattro tisane al giorno è un ottimo trucco per dimagrire in fretta. Le tisane, infatti, hanno un potere dimagrante, drenante e depurativo, e in più ci aiutano a spezzare la fame.

Ricordate sempre, però, di non dolcificarle con zucchero, miele o altri sostituti! È

proprio l'aroma spesso amaro delle erbe ad aiutare il corpo a disintossicarsi, introducendo nel corpo liquidi del tutto privi di calorie.

Fra le tisane dal potere dimagrante ricordiamo quella all'ortica, che è un ottimo disinfiammante e diuretico naturale, che aiuta ad eliminare i grassi in eccesso.

Anche il [tè verde](#) ha un noto potere dimagrante: berlo può aiutarvi a perdere fino a 80 calorie al giorno! Ha infatti la capacità di agire direttamente sul metabolismo basale, aiutandolo ad attivarsi e regalando un senso di sazietà.

[come perdere peso in poco tempo](#)



come perdere peso in poco tempo

9. Fate la spesa a stomaco pieno

Vi sarà capitato di certo: andare al supermercato a stomaco vuoto e con un certo languorino vi porta ad acquistare prodotti più calorici, snack e altre schifezze che di sicuro non vi aiutano a dimagrire velocemente!

Cercate di recarvi a fare la spesa dopo aver mangiato, in modo tale da farvi guidare dalla testa nella scelta dei prodotti da acquistare e non dallo stomaco.

10. Non mangiate davanti alla tv!

È un errore che quasi tutte noi compiamo: mangiare davanti alla tv accesa. Questa cattiva abitudine ci porta a ingerire il doppio del cibo senza nemmeno accorgercene! Distratte dal nostro programma preferito, continuiamo a portare il cibo alla bocca come piacevole accompagnamento alle immagini. Speriamo questa guida ti abbia servito.

[come perdere peso in poco tempo](#)

come perdere peso in poco tempo

Prendete invece la sana abitudine di mangiare a tavola con la tv spenta prima che il programma cominci, per poi spostarvi a guardarlo sul divano. Un

semplice trucco che però vi aiuterà senza troppo sforzo a dimagrire più in fretta. Aspetto questa guida ti abbia servito. Ci vediamo in altri Ebook Kindle. Cercami come autore: Gino Rosi.

Arrivederci!

[come perdere peso in poco tempo](#)

Document Outline

- Come perdere peso in poco tempo
 - Gino Rosi
- Come perdere peso in poco tempo
 - 1. Muovetevi di più: dimagrire velocemente con l'attività fisica
- come perdere peso in poco tempo
 - 4. Rivedete le vostre abitudini alimentari
- come perdere peso in poco tempo
 - 5. Bevete molta acqua e dimenticate bevande alcoliche e zuccherate!
 - 6. Dimagrire velocemente riposando bene

- come perdere peso in poco tempo
 - 7. Lavatevi i denti dopo mangiato!
 - 8. Bevete tè e tisane per dimagrire velocemente
- come perdere peso in poco tempo
 - 9. Fate la spesa a stomaco pieno
 - 10. Non mangiate davanti alla tv!
- come perdere peso in poco tempo

Table of Contents

Come perdere peso in poco tempo

Gino Rosi

Gino Rosi

Come perdere peso in poco tempo

1. Muovetevi di più: dimagrire
velocemente con l'attività fisica

1. Muovetevi di più: dimagrire
velocemente con l'attività fisica

come perdere peso in poco tempo

4. Rivedete le vostre abitudini
alimentari

4. Rivedete le vostre abitudini
alimentari

come perdere peso in poco tempo

5. Bevete molta acqua e

dimenticate bevande alcoliche e zuccherate!

6. Dimagrire velocemente riposando bene

5. Bevete molta acqua e dimenticate bevande alcoliche e zuccherate!

6. Dimagrire velocemente riposando bene

come perdere peso in poco tempo

7. Lavatevi i denti dopo mangiato!

8. Bevete tè e tisane per dimagrire velocemente

7. Lavatevi i denti dopo mangiato!

8. Bevete tè e tisane per dimagrire velocemente

come perdere peso in poco tempo

9. Fate la spesa a stomaco pieno

10. Non mangiate davanti alla tv!

9. Fate la spesa a stomaco pieno

10. Non mangiate davanti alla tv!
come perdere peso in poco tempo