

PERDERE PESO VELOCEMENTE

COME DIMAGRIRE IN
TEMPI RAPIDI

Day 3

Day 2

Day 1

**BEST
SELLER**

Perdere peso velocemente

Come dimagrire in tempi rapidi

Stanco di avere quei chili in più? Il modo migliore per perdere peso e rimanere in forma è quello di creare un programma di dieta a basso contenuto calorico possibilmente per lungo tempo. Ma se si vuole semplicemente perdere qualche chilo rapidamente, ci sono una serie di tecniche e consigli che potete seguire per raggiungere i vostri obiettivi a breve termine. Inizia

leggendo il primo passaggio di questo articolo per ottenere maggiori informazioni. Se poi vuoi proseguire e mantenere la linea passa ai capitoli successivi.

Sommario

1. Come perdere kg nel primo mese
2. Continuare a perdere peso nei mesi successivi
3. Come creare una tabella di perdita di peso

1. Come perdere peso in un mese



Esercizi per perdere peso



Prenditi del tempo per esercitarti.

Indipendentemente da quanto sei impegnato, è essenziale che tu abbia il tempo di allenarti ogni giorno, se vuoi davvero perdere peso e non recuperarlo. Anche le piccole cose, come camminare anziché spostarsi in auto, possono aiutare a perdere peso più velocemente.

- Accentua i movimenti mentre si fanno le faccende domestiche. Lava, spazza e asciuga energicamente.
- Aumenta il numero di passi che fai. Preferisci le scale e posiziona la macchina lontano da casa
- Inizia ad eseguire un hobby che comporta un po' di movimento, come: Giardinaggio, piccoli lavori manuali o giocare con gli animali sono ottimi

modi per bruciare calorie.



Prova un programma di allenamento sul circuito. Se stai cercando di perdere peso velocemente per un particolare evento, puoi provare una routine di esercizi concentrati. Molte riviste femminili e per la salute, come i personal trainer, offrono routine di formazione simili, studiate per massimizzare la perdita di peso.



Sii realistico sul tipo di esercizio che puoi fare quando inizi un nuovo programma. Se si prevede di perdere peso e non recuperarlo, si dovrà fare molto più di un programma di esercizi condensati. Il modo migliore per iniziare l'allenamento è scegliere esercizi che effettivamente farai senza annoiarti nel tempo. Se non ti piace correre, quella non è la tua forma principale di esercizio perché ti servirebbe ogni giorno più motivazione. Invece, prova diversi esercizi finché non ne trovi alcuni che ti piacciono veramente, come il nuoto, il ciclismo o persino la Zumba.

- Ricorda che giochi come la pallavolo, il tennis e persino il frisbee (disco volante) possono

aiutarti a bruciare calorie divertendoti al massimo, quindi l'attività fisica può essere un'attività sociale e divertente che vorresti goderti ogni giorno. Questo tipo di allenamento cardiovascolare aiuta a bruciare i grassi più velocemente.



Rendi la tua routine di esercizi interessante. La varietà è la chiave per stimolarti ad avere una vita più sana e rimanere motivati. Se fai gli stessi esercizi ogni giorno è più probabile che ti annoi, quindi sarà più difficile trovare la motivazione per continuare a esercitarti. Se vai in palestra, cambia macchina, partecipa a una lezione di ginnastica e aggiungi qualche allenamento di resistenza alla tua routine.



Cerca di allenare tutto il corpo.

Perdere peso comporta lo svolgimento di esercizi total body, se poi reputi di aver bisogno di agire più su una parte del corpo, dopo aver perso la giusta quantità di kg potrai agire con esercizi tonificanti mirati.



Riposare abbastanza Riposare per almeno 24-48 ore tra ciascuna sessione di allenamento di forza dello stesso gruppo muscolare e prendere 1 o 2 giorni di riposo ogni settimana. Un riposo adeguato ti aiuterà a mantenere abbastanza energia per tutto il giorno, riducendo le probabilità di mangiare troppo e di ferirti durante l'attività fisica. Dormi il giusto numero di ore. Infatti, la carenza di sonno è stata collegata all'incapacità di perdere grasso, quindi dormire abbastanza può davvero aiutarti a perdere peso.

**Fai un piano di
pasto**



Conta le calorie. Conoscere la quantità minima di calorie di cui il tuo corpo ha bisogno per funzionare correttamente ti aiuterà a definire un piano alimentare personalizzato e sano. Le esigenze caloriche individuali possono variare in base all'età, al sesso, all'altezza e al tipo di vita. Ci sono alcuni calcolatori online che puoi usare per determinare quante calorie dovresti consumare ogni giorno.

- Puoi anche calcolare quanto dovresti mangiare consultando un dietologo o un medico per discutere i tuoi obiettivi di perdita di peso, le tue esigenze dietetiche speciali, le tue attuali abitudini

alimentari e le aree in cui puoi migliorare.

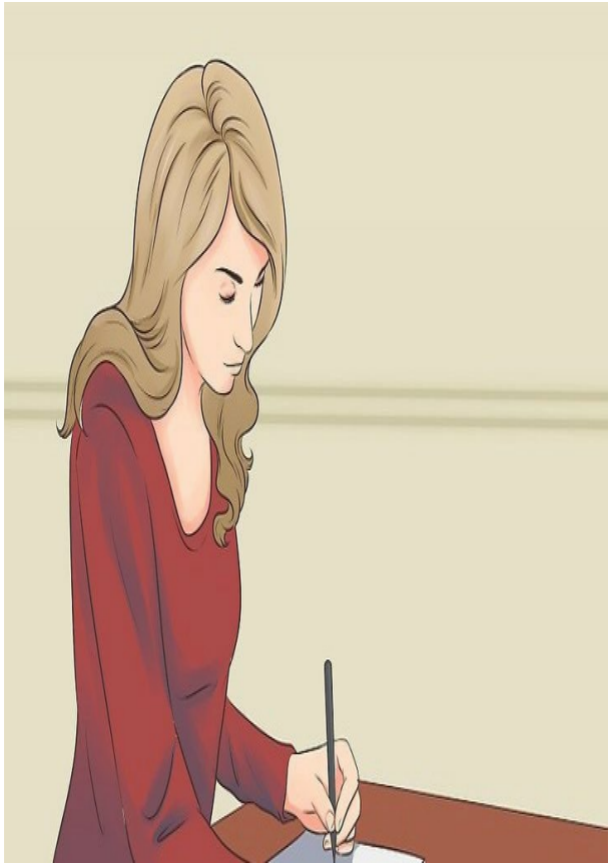
- Sviluppa un piano alimentare personalizzato e sano. Scegli cibi che abbiano un sano equilibrio di verdure, frutta, cereali integrali, latticini a basso contenuto di grassi e proteine magre. Un piatto tipico per cena dovrebbe avere metà di verdure o frutta e metà di cereali integrali e proteine magre.
-



Mangia cibi che sopprimono l'appetito. Seguire una dieta equilibrata non solo ti fornirà un'alimentazione ipocalorica, ma ti aiuterà anche a sopprimere l'appetito. Non mangiare o eliminare del tutto i cibi preferiti non migliora o velocizza i risultati. Ci sono alcuni cibi che ti fanno sentire pieno per ore. Cerca di incorporare i seguenti alimenti nella tua dieta.

- pompelmo
- avena
- mele
- uova
- zenzero
- Frutta secca
- Verdure a foglia verde

- patata
- Cioccolato nero
- Cibi piccanti



Tieni un diario alimentare. Annota tutti i pasti, gli snack e le bevande che consumi, così come gli importi approssimativi per un'intera settimana. Scrivere ciò che consumi effettivamente ti aiuterà a prendere coscienza di ciò che mangi e ti motiverà a rimanere in salute. Se puoi, scrivi il numero di calorie incluse in ogni pasto o snack che mangi.

- Non dimenticare di includere i complementi di caffè, condimenti e altre aggiunte apportate alla tua dieta quotidiana.



Identifica i fattori scatenanti della fame e pianifica di conseguenza gli spuntini. I fattori scatenanti della fame sono le attività che facciamo che ci fanno desiderare di mangiare spuntini. Per alcune persone guardare un film di notte; per altri, studiare fino a molto tardi sono fattori scatenanti la fame nervosa. univers la dieta.



Fai attenzione alle dimensioni delle porzioni. Sapori forti possono aiutarti a controllare le porzioni. Ad esempio, il cioccolato fondente soddisfa il palato anche in piccole porzioni, gustale e prolunga il tempo impiegato per mangiarle.



Non saltare i pasti. Una colazione salutare aumenta il tasso metabolico a riposo all'inizio della giornata, mantiene alti i livelli di energia e può aiutarti a resistere alla tentazione di mangiare spuntini ipercalorici tutto il giorno. Pianifica di mangiare uno spuntino o un piccolo pasto ogni 2 o 4 ore per mantenere attivo il metabolismo. Mangiare regolarmente mantiene anche il livello di zucchero nel sangue stabile e riduce la voglia di ingerire calorie in eccesso o deviare dal piano alimentare.



Evita le corsie invitanti del supermercato. Evita le aree del supermercato dove ci sono bevande analcoliche, biscotti, gelati, pizza e altri alimenti che ti fanno ingrassare e che sono altamente trasformati, in modo che tu abbia meno probabilità di acquistare prodotti malsani. Se non puoi vederli, non sarai tentato.



Scegli con cura i sostituti per le fonti di grassi, zuccheri e calorie, che non sono salutari. La maggior parte degli alimenti ha equivalenti sani che ti permetteranno di gustare i tuoi cibi preferiti senza grassi, zuccheri e calorie inutili. Se cambi cibi e bevande ipercalorici e ricchi di grassi con alternative più sane, puoi perdere peso più velocemente.

- Considera di mangiare vegetariano qualche giorno a settimana. Sostituendo la carne con alimenti nutrienti, come fagioli, tofu o lenticchie, è possibile ridurre una quantità significativa dell'apporto calorico giornaliero e, allo stesso tempo, aggiungere molti nutrienti

alla propria dieta.

- Mangia deliziosi frutti per dessert invece di un biscotto o una torta trasformati.
- Cambia patatine fritte e dolci con spuntini ricchi di sostanze nutritive, ipocaloriche e senza grassi. Prova a sostituire il formaggio a pasta filata con una manciata di uva.
- Cuocere con un cucchiaino di olio d'oliva al posto del burro.



Lascia le bevande zuccherate. Bere succo a basso contenuto calorico 100% di frutta naturale, acqua minerale o acqua pura, invece di bevande analcoliche, bevande energetiche, caffè aromatizzati e martini. Tagliare calorie con sostituti può essere molto più facile di quanto si pensi. Ad esempio: un caffè al mattino con latte può contenere 500 calorie. Poiché $\frac{1}{2}$ kg (1 libbra) di grasso corporeo (salendo o perdendo) è di circa 3.500 calorie, se sostituisci quella bevanda ricca con caffè nero, puoi perdere $\frac{1}{2}$ kg (1 libbra) a settimana.



Bevi acqua. Bere acqua invece di soda, caffè, alcol, succo o latte può aiutarti a ridurre centinaia di calorie al giorno. L'assunzione di acqua può anche aiutare il tuo corpo ad utilizzare i nutrienti in modo efficace, a mantenerti energizzato, a trarre il massimo beneficio dalla routine di esercizi.

Altre diete controllate



Fai la dieta mediterranea. Anche se non esiste una dieta che valga per tutti, la dieta mediterranea è la più vicina. Questa dieta si basa sugli ingredienti tradizionali e sugli stili di cottura delle persone che vivono vicino al Mar Mediterraneo. Gli studi hanno dimostrato che le persone che seguono questa dieta hanno ridotto il rischio di malattie cardiache. Inoltre, li aiuta a mantenere sotto controllo il peso. Concentrati sul mangiare i seguenti alimenti (ed elimina il pane, i latticini e gli alimenti trasformati):

- pesce
- Olio d'oliva
- verdure
- frutta

- Fagioli e altri legumi
- spezie
- Frutta secca
- Vino rosso



Prova a valutare diete precostituite adattandole alle tue esigenze.

Premesso che sarebbe più corretto rivolgersi a uno specialista, potresti valutare qualcuna dei programmi alimentari più diffusi, verificando che diano il giusto apporto di tutti gli elementi necessari

suggerimenti

- L'obiettivo è quello di perdere grasso, non solo il peso in generale. Se pratichi allenamento tonificante (cosa che dovresti fare), potresti effettivamente vedere un aumento di peso iniziale. Se questo è il caso, non preoccuparti! Probabilmente hai perso grasso e guadagnato muscoli, che è più denso del grasso ed è molto più sano.
- Ricorda che se commetti un errore, ciò non significa che tu abbia fallito. Se hai fatto un passo indietro, concentrati e riconsidera i tuoi piani.

- Puoi ridurre il consumo calorico mangiando lentamente. Il cervello ha bisogno di circa 20 minuti per ricevere il segnale che non sei più affamato. Prendere un respiro tra ogni morso può aiutarti a evitare l'eccesso di cibo, perché presti attenzione alla sensazione di pienezza e smetti di mangiare dopo che sei soddisfatto.
- Perdere peso velocemente per un evento specifico può essere una buona motivazione temporanea, ma è anche utile per creare specifici obiettivi di perdita di peso a lungo termine, che possono mantenerti responsabile di un piano di riduzione del peso dopo

aver raggiunto il tuo obiettivo.

- Ricorda che perdere peso in modo sano richiede impegno, dedizione e perseveranza.
- Perdere peso può richiedere tempo, ma ne varrà la pena. I risultati raggiunti in tempi lunghi sono i più duraturi.
- Non importa cosa dice l'articolo di una rivista, non è possibile perdere grasso in una sola parte del corpo ! Quando il corpo brucia grassi, non sceglie da dove prenderli, quindi per agire su una specifica parte bisogna unire la tonificazione all'attività aerobica.
- I professionisti della salute consigliano di perdere peso

lentamente e costantemente, meno di un 1 kg a settimana, che si ottiene attraverso una combinazione di dieta sana e esercizio fisico moderato.

- Il modo più salutare per perdere peso velocemente consiste nel combinare una dieta sana e nutriente, un'idratazione adeguata e una routine di esercizio moderata e varia. Se fai una dieta lampo o altra tecnica per perdere peso molto velocemente, dopo alcuni giorni o settimane, dovresti cambiarla per un piano a lungo termine che promuova un modo più sano di perdere peso per proteggere la tua salute e

promuovere la perdita di peso sostenibile.

- Identifica la tua fonte di motivazione e i tuoi obiettivi di perdita di peso finale. Prova a scrivere le ragioni esatte che ti incoraggiano a perdere peso in modo da avere un costante ricordo visivo dei tuoi obiettivi e avere la certezza che puoi ottenerlo.
- Costruisci una rete di supporto Il supporto di amici e familiari può aiutarti a perdere peso e mantenere i risultati. Il fatto di dover rendere conto anche di una sola persona aumenterà le probabilità di perdere peso con successo, di farlo rapidamente e di

mantenere risultati a lungo termine.

- Idealmente, sarebbe meglio che la colazione, il pranzo e lo spuntino siano sostanziose, ma durante la cena molto poco (preferibilmente verdure), perché a cena è difficile eliminare i grassi, perché di solito non viene eseguita alcuna attività fisica.

2. Come perdere peso in un mese

Preparati a perdere peso

4 - 8lbs

month

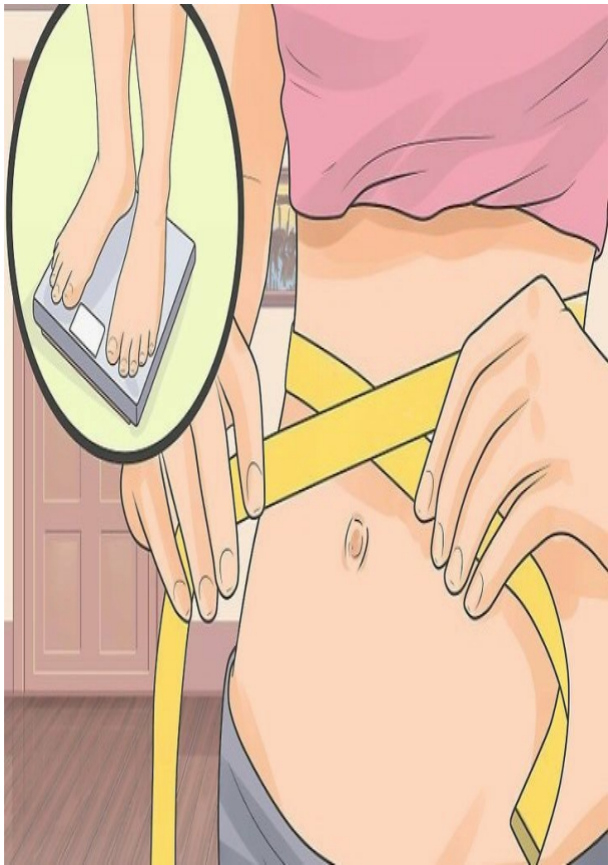


Imposta un obiettivo Fissare un obiettivo di perdita di peso realistico e monitorare i risultati periodicamente potrà aiutare a misurare l'impegno e apprezzare i miglioramenti

- Pensa alla quantità di peso che vuoi perdere, in quale arco di tempo. Imposta un obiettivo per quanto peso vuoi perdere in un mese.
- Un ritmo sano è considerato 1/2 o 1 kg a settimana. Ma cosa significa? In generale, puoi perdere da 2 a 4 kg in un mese. Stabilire l'obiettivo di perdere più di questo importo non è realistico.
- Puoi anche impostare obiettivi per

l'esercizio e lo stile di vita. Ad esempio, è possibile impostare l'obiettivo di esercitarsi 3 giorni a settimana per 30 minuti. Questo è un obiettivo eccellente per la salute, ma allo stesso tempo promuove la perdita di peso.

- Ricorda che perdere peso in modo repentino è pericoloso e spesso inefficace; Più velocemente perdi peso, più facile puoi recuperarlo. Solo i veri cambiamenti nello stile di vita possono darti risultati efficaci. Le "diete" (come pillole dimagranti o liquidi disintossicanti) ti aiutano a perdere peso, ma sono più liquidi che grasso.

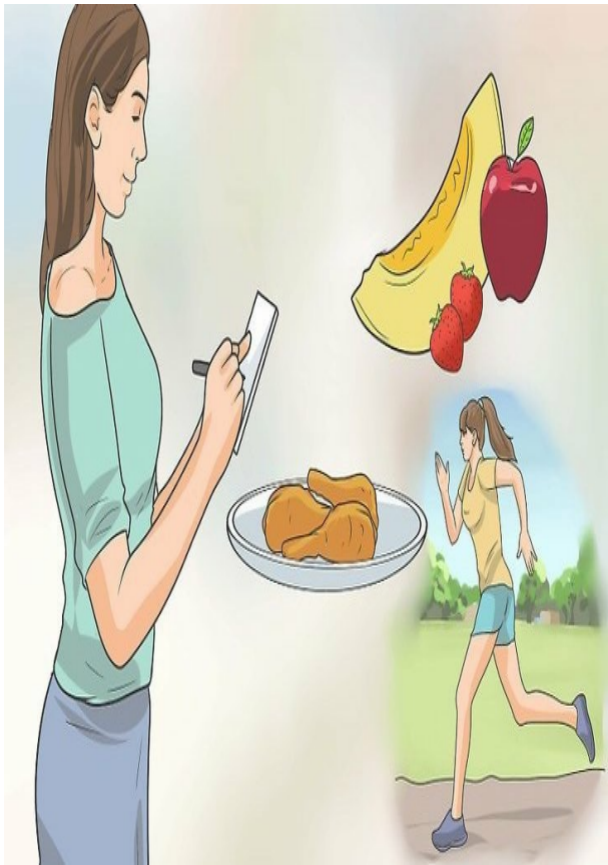


Prendi le tue misure È il modo più efficace per monitorare i tuoi progressi. Ti consente anche di sapere se la tua dieta e il tuo programma di allenamento sono efficaci.

- Pesarsi regolarmente è un modo semplice per monitorare i tuoi progressi. Entra in gioco una o due volte alla settimana e controlla il tuo peso nel tempo. Molto probabilmente, perderai più peso la prima o le prime due settimane durante il mese.
- Poiché il peso da solo non ti offre l'immagine completa della tua perdita di peso, prendi in considerazione l'idea di prendere

le tue misure per aiutarti a capire dove stai perdendo peso.

- Prendi le misure intorno alle spalle, busto, vita, fianchi, cosce e misura una volta ogni 2 settimane. Durante il primo mese, dovresti vedere alcuni cambiamenti rilevanti.



Inizia un diario Il diario è uno strumento eccellente quando si tenta di perdere peso. Ti aiuta a prepararti a perdere peso, ti motiva durante la perdita di peso e ti tiene aggiornato per controllare il peso.

- All'inizio, scrivi nel diario i tuoi obiettivi di perdita di peso o di salute. Scrivi i kg che vuoi perdere e come raggiungerai i tuoi obiettivi.
- Potresti anche annotare quali aspetti della tua dieta o stile di vita desideri cambiare. Ad esempio, potresti voler eliminare bibite, aumentare la tua attività o mangiare più frutta e verdura.
- Inoltre, può servire un diario

alimentare e di esercizio. Gli studi hanno dimostrato che le persone che tengono traccia del loro apporto alimentare e dell'esercizio fisico possono mantenere la perdita di peso più a lungo.

**Cambia la tua
dieta**

500–750 cal.

DAY



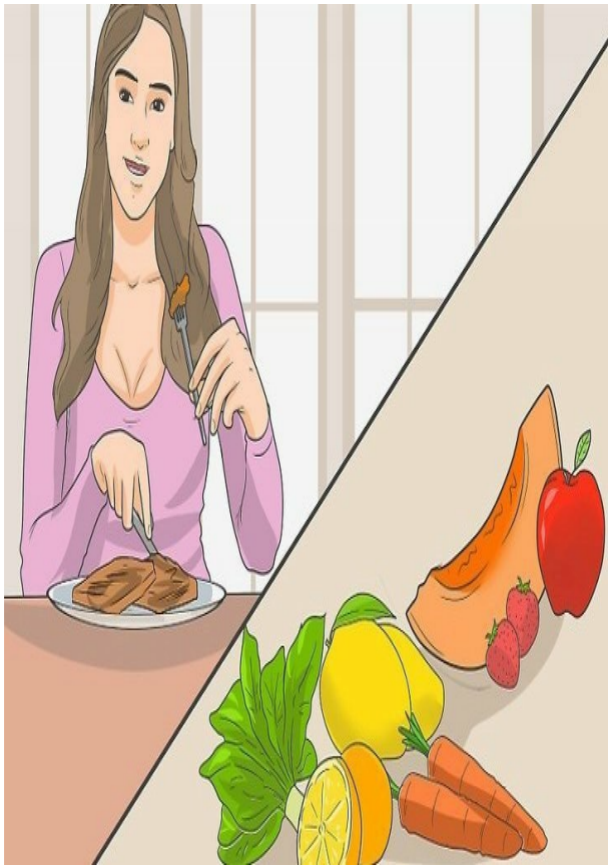
Calcola un limite di calorie. Per perdere peso, è necessario ridurre l'apporto di calorie giornaliere. Puoi scegliere solo di ridurre le calorie dalla tua dieta o combinare dieta ed esercizio fisico.

- 1/2 kg di grasso sono 3500 calorie. Per perdere 1/2 kg di grassi a settimana devi consumare 3.500 calorie in meno di quanto consumi ogni settimana. Ridurre 500 calorie al giorno ti aiuterà a perdere 1/2 o 1 kg a settimana. Seguire questo piano nel corso del mese ti permetterà di abbassare quei 2,5 / 4 kg.
- Usa il diario alimentare o un'applicazione per tenere un

diario alimentare per farti un'idea di quante calorie puoi eliminare dalla tua dieta. Devi sottrarre 500 calorie da un giorno tipico per ottenere un livello calorico che ti permetta di perdere 1/2 o 1 kg a settimana.

- Non consumare meno di 1200 calorie al giorno. Questo può portare a carenze nutrizionali, perdita di massa muscolare magra e perdita di peso più lenta a lungo termine. Se costantemente non si consuma una quantità adeguata di calorie per un mese, la perdita di peso diventa lenta o si ferma.
- Il modo migliore per ridurre le calorie è mangiare cibi ricchi di

sostanze nutritive e ipocaloriche
combinati con un'attività fisica
regolare.



Includi proteine, frutta e verdura in ogni pasto. Considerato che il tuo obiettivo è di perdere peso e ridurre le calorie, dovresti concentrarti sul mangiare cibi a basso contenuto di calorie ma ricchi di sostanze nutritive. Questi alimenti consentono di raggiungere livelli più bassi di calorie, mentre si consumano i nutrienti giusti ogni giorno.

- Gli alimenti ricchi di sostanze nutritive sono quelli moderatamente bassi di calorie, ma carichi di sostanze nutritive come le seguenti: proteine, fibre, vitamine o minerali. Hanno elevate quantità di nutrienti per poche calorie.

- La proteina magra è un eccellente esempio di un alimento ricco di sostanze nutritive che contribuisce alla perdita di peso. Ti mantiene soddisfatto più a lungo durante il giorno e scegli un taglio di carne più magro.
- Includi una porzione di 100 g di proteine magre ad ogni pasto e spuntino. Prova questi alimenti: pollame, carne magra, uova, latticini a basso contenuto di grassi, tofu o legumi.
- Oltre alle proteine, anche frutta e verdura sono considerate ad alto valore nutritivo di sostanze buone per un apporto calorico basso. D'altra parte, contengono

grandi quantità di fibra, che aiutano la digestione e ti danno la sensazione di pienezza e soddisfazione.

- Includi un frutto o un vegetale ad ogni pasto e spuntino. Prova a mangiare 1/2 tazza di frutta o 1 frutto piccolo, 1 tazza di verdura o 2 tazze di verdure a foglia verde .



Preferisci cereali integrali. I cereali integrali sono considerati un'opzione migliore e più nutriente rispetto ai cereali raffinati. I cereali integrali contengono grandi quantità di proteine, fibre e altri nutrienti essenziali. Inoltre, sono meno elaborati.

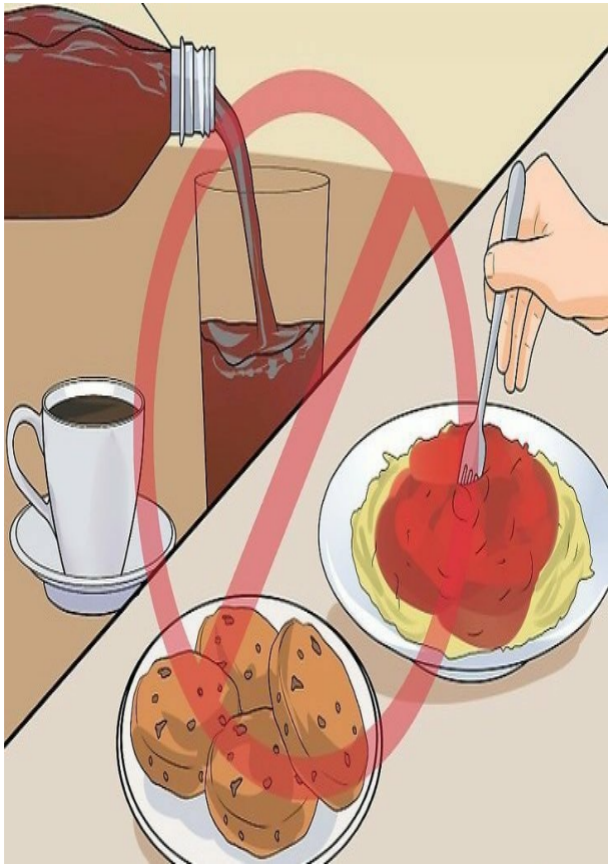
- Una porzione di chicchi equivale a 1/2 tazza o 28 g . Abbinarli a 2 o 3 porzioni di fagioli al giorno.
- Alcuni studi dimostrano che le diete povere di cereali e altri carboidrati ti permettono di perdere peso più velocemente rispetto alle diete ipocaloriche. Cerca di limitarne l'assunzione



Limitare gli snack. Il consumo eccessivo di snack durante il giorno potrebbe essere sfavorevole per la perdita di peso e persino farti aumentare di peso, soprattutto se hai solo un mese per perdere peso..

- Alcuni snack possono entrare nel tuo piano per perdere peso. Scegli panini che non superino le 150 calorie e che siano ricchi di proteine e fibre. Questa combinazione ti darà energia e nutrienti essenziali, oltre a mantenerti soddisfatto più a lungo.
- Alcuni esempi di spuntini salutari sono: un bastoncino di formaggio magro e un frutto, un piccolo yogurt greco o un uovo sodo.

- Optare per i panini solo se sei molto affamato e a distanza di almeno due ore dal successivo o precedente pasto.
- Se hai fame ed è quasi ora di mangiare, aspetta. Prova a bere un po 'd'acqua o un'altra bevanda non calorica per calmare la fame finché non è ora di mangiare.



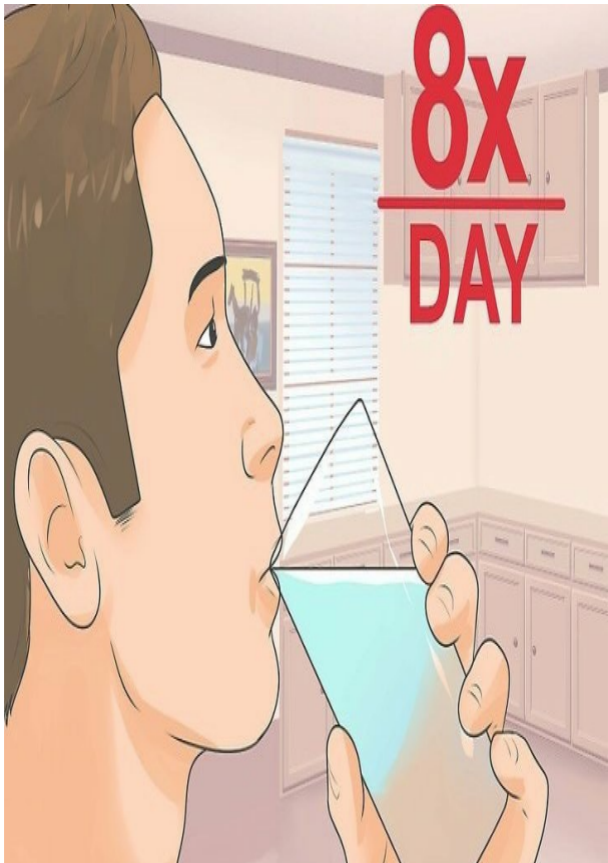
Limitare i cibi malsani Va bene concedersi un dolce ogni tanto, ma per perdere peso, è necessario limitare i prodotti insalubri nella dieta quotidiana. Questi alimenti tendono ad essere ricchi di calorie e di sostanze nutritive molto più basse. Tra quelli che dovresti evitare includi:

- bevande analcoliche;
- patatine e cracker;
- dolci e dessert;
- pasta, riso e pane bianco;
- alimenti ricchi di zucchero lavorato, zucchero di canna o sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio;
- bevande energetiche e caffè

cremoso e zuccherato.

8x

DAY



Bevi molta acqua L'acqua può aiutarti a controllare la fame e mantenerti idratato per tutto il giorno.

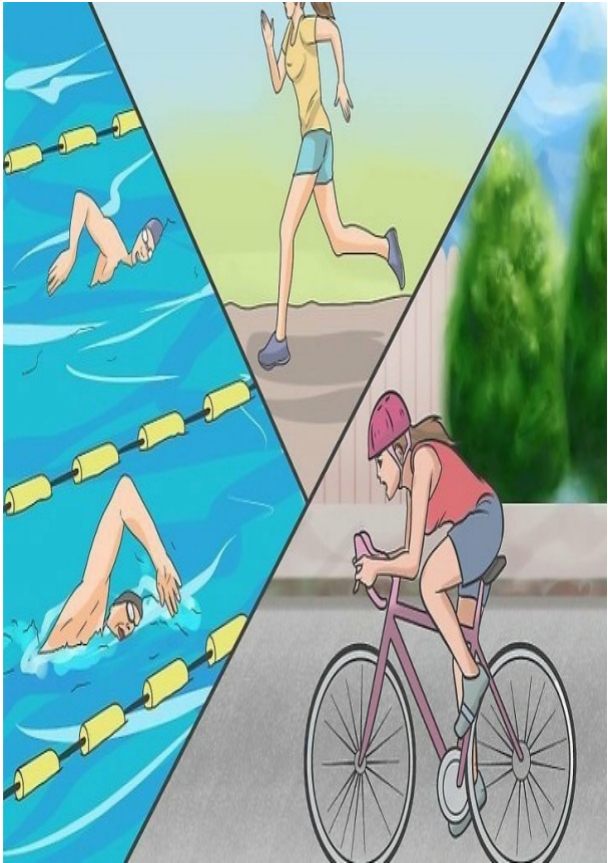
- Prova a prendere un minimo di 2 litri o 8 bicchieri d'acqua al giorno. Ci sono persone che potrebbero addirittura aver bisogno di 13 bicchieri d'acqua al giorno per rimanere ben idratati.
- Porta sempre con te una bottiglia d'acqua. Avendola sempre a disposizione ti sarà più facile raggiungere la quantità minima.
- Ci sono modi per aromatizzare l'acqua senza aggiungere molte calorie. Aggiungere fette di agrumi (limone, lime, arancia) o preparare tè decaffeinati o alle

erbe.

- Inizia sempre la giornata con uno/due bicchieri di acqua. Reidraterai il corpo dopo la pausa del sonno e inizierai la giornata col piede giusto

□ **Abbina**

**l'esercizio fisico
alla dieta**

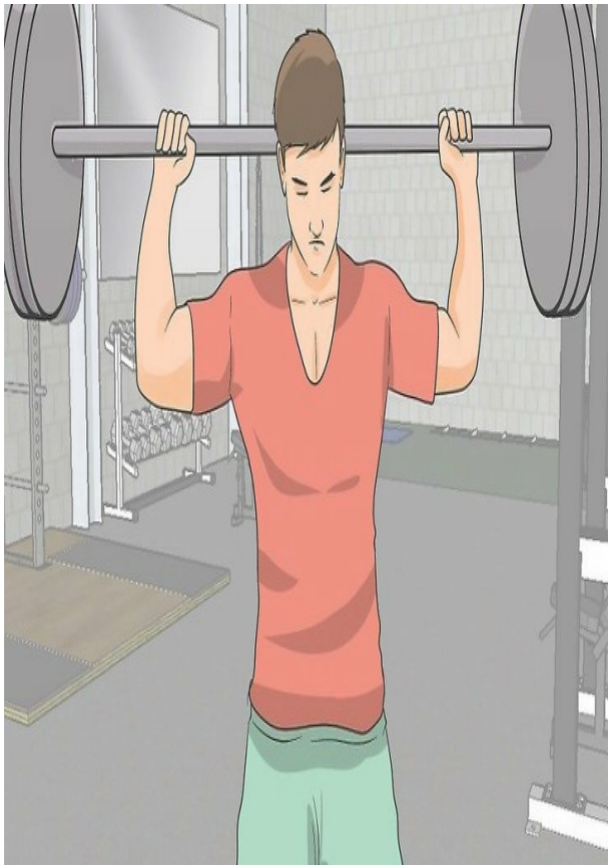


Effettua esercizi aerobici (o cardiovascolari). Sono chiamati cardiovascolari perché fanno battere il cuore rapidamente. Prova a fare 150 minuti di esercizio aerobico a settimana. Nel corso di un mese, l'attività fisica ti consentirà di contribuire in modo considerevole alla tua perdita di peso.

- Devi prendere tempo per fare esercizi. Diventa creativo! Fai una passeggiata prima di andare al lavoro o vai in palestra subito dopo il lavoro. Vai a lavorare in bicicletta e programma più attività fisiche per il fine settimana.
- Organizzati con altre persone. Se ti impegni con qualcun altro, avrai

meno probabilità di annoiarti.

- Trova un'attività che ti piace.
L'esercizio fisico è molto meno doloroso se riesci a divertirti.
- Le attività che puoi includere sono: corsa, trekking, nuoto, ballo o lezioni di ballo e utilizzo di video di esercizi a casa.



Completa l'allenamento con la forza. Oltre agli esercizi cardiovascolari o aerobici, cerca di includere da 1 a 3 giorni di allenamento della forza. Questo ti aiuterà a mantenere la tua perdita di peso una volta terminato il mese di dieta.

- Sollevare pesi o utilizzare macchine per il peso aiuta a sviluppare la massa muscolare magra. Più massa muscolare hai, meno rischi di osteoporosi e bruci più calorie a riposo.
- Oltre a sollevare pesi, fare yoga e pilates, concentrati sullo sviluppo di forza e resistenza. All'inizio può essere difficile, ma diventerà

più rilassante con lo sviluppo
della massa muscolare.



Non esagerare con le voglie mentre ti alleni. Solo perché ti alleni, non significa che puoi mangiare quanto vuoi. Se hai bisogno di premiare te stesso o di soddisfare un desiderio, prova un'opzione più nutriente e ipocalorica. Ad esempio, se vuoi qualcosa di dolce, scegli uno yogurt, un semifreddo alla frutta o una macedonia. Inoltre, molte persone a dieta completano gli esercizi godendosi lo scoppio di endorfine che segue. Inoltre, l'aumento dell'esercizio potrebbe renderti più affamato durante il giorno. Assicurati di mangiare abbastanza proteine regolarmente.



Muoversi di più durante il giorno.

Oltre all'allenamento per la forza e all'esercizio aerobico pianificato, un altro modo per aumentare il consumo calorico totale e la perdita di peso è muoversi di più durante il giorno.

- Le attività di stile di vita o quegli esercizi che fanno regolarmente parte della tua routine giornaliera possono bruciare calorie in eccesso. Queste sono attività che fai ogni giorno: vai avanti e indietro dalla tua auto, sali su e giù per le scale, cammina per prendere la corrispondenza o spazza le foglie del giardino.
- Molte di queste attività non bruciano un gran numero di calorie

da sole. Tuttavia, se li unisci tutte, alla fine della giornata, possono dare un contributo significativo alla quantità di calorie bruciate durante tutto il giorno.

**Mantieni la
perdita di peso e
valuta i tuoi
progressi**



Crea un gruppo di supporto. Ogni volta che provi a perdere peso (anche in poco tempo), è utile avere un gruppo di supporto.

- Gli studi hanno dimostrato che le persone che hanno gruppi di supporto hanno più successo con la loro perdita di peso a lungo termine.
- Chiedi ai tuoi amici o familiari di darti il loro sostegno mentre stai cercando di perdere peso. Possono motivarti o tenerti responsabile.
- Puoi anche chiedere loro di unirsi a te per seguire la dieta. Molte persone cercano di perdere qualche chilo di troppo e può

essere più divertente farlo
insieme.



Verifica regolarmente il peso e le tue misure Confrontali con le misure che hai preso durante la prima settimana. Tieni traccia dei tuoi risultati e lascia che i piccoli traguardi ti motivino ad andare avanti.

- Devi anche continuare a pesarti. Alla fine del mese, potresti decidere di perdere altri 2,5 kg (5 kg) o continuare con la tua dieta per un altro mese per vedere quanto più puoi scaricare.
- Inoltre, tieni traccia delle tue misure. Forse hai già ridotto diverse misure, ma ora devi concentrarti sul tonificare e sviluppare i muscoli del corpo.



Premiati Un modo divertente per rimanere in pista e rimanere motivati è premiarti. Stabilire piccoli incentivi può aiutarti a rimanere in linea o a mantenere la tua perdita di peso a lungo termine.

- Imposta piccoli premi quando raggiungi obiettivi piccoli. Ad esempio, quando trascorri la prima settimana della tua nuova dieta ed esercizio fisico, potresti ricompensarti con alcune nuove canzoni per fare esercizi.
- Ottieni ricompense più grandi quando raggiungi obiettivi più grandi. Ad esempio, è possibile acquistare un nuovo vestito quando si perdono i primi 2,5

chili.

- In generale, non è consigliabile premiare te stesso con il cibo o le cene nei ristoranti quando cerchi di perdere peso. Questi tipi di premi potrebbero giocare contro il tuo obiettivo a lungo termine.



Mantieni lo stile di vita acquisito. Il mese è terminato, probabilmente hai perso un po' di peso e forse sei più in forma. Prova a non abbandonare lo stile di vita acquisito per non rischiare di rendere vani gli sforzi. A lungo andare non sarà più un peso e ne gioverà la salute e il buonumore..

suggerimenti

- Chiedi al medico di monitorare da vicino i tuoi progressi per assicurarti di fare tutto in modo sicuro e sano.
- Evita di fare la spesa al supermercato a stomaco vuoto; È difficile resistere alla pubblicità dei pacchetti alimentari e agli stimoli dei "punti vendita" (ad esempio, le barrette di cioccolato che ti aspettano nella confezione) quando sei affamato e sei più vulnerabile a tali trucchi.
- Prova ad andare a comprare cibo con una lista di generi alimentari accuratamente preparati e cerca di

seguire l'elenco nel modo più fedele possibile. Se hai bisogno di comprare qualcosa che hai dimenticato di includere nella lista, preferisci l'opzione più salutare che puoi.

- Siamo tutti diversi e i piani specifici per perdere peso variano notevolmente a seconda del tipo di corpo. Non dimenticare di consultare il medico prima di iniziare un piano molto ambizioso.

3. Come creare una tabella di perdita di peso

Pesati



Pesati regolarmente. Diversi studi hanno dimostrato che la pesatura giornaliera può essere utile per raggiungere i tuoi obiettivi in termini di perdita di peso. Cerca di pesarti ogni giorno in modo da avere l'idea di che tipo di esercizi e cibo funzionano meglio per te.

- Tuttavia, se hai una storia di disturbi alimentari, come l'anoressia o la bulimia, non ti pesare tutti i giorni, in quanto ciò potrebbe causare una ricaduta.

MONTH:

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
22			21	20
29				28



Pesati alla stessa ora ogni giorno La maggior parte dei medici consiglia di pesarsi la mattina, dal momento che è più probabile che il peso fluttui nel corso della giornata.

- Indossa gli stessi vestiti quando pesi. Sarebbe meglio senza abiti, poiché scarpe, maglioni e altri indumenti possono contribuire a rendere meno precisa la misurazione.



Come Pesarsi. La maggior parte delle bilance ha disegnata la forma dei piedi. Salendo tieni la schiena diritta, sbilanciarsi può falsare il risultato

**Crea una
tabella in Excel**



Apri un nuovo documento Excel.

Microsoft Excel è un programma per fogli di calcolo compatibile con computer desktop e dispositivi mobili. Questo programma ha la capacità di fare calcoli e generare grafici e tabelle in base alle informazioni che hai inserito nel foglio di calcolo.

- Sposta il cursore nella parte superiore delle due colonne a sinistra nel foglio di calcolo. Etichetta la prima colonna come "Data" e la seconda colonna come "Peso". Riempi quelle colonne con le informazioni del tuo peso attuale.
- Se si desidera mantenere una

semplice registrazione del proprio peso e la data corrispondente, è possibile utilizzare solo quelle due colonne per registrare i progressi.

- Se non disponi di Excel, puoi anche utilizzare Fogli Google, che è disponibile online gratuitamente. Puoi trovarlo se digiti "" Fogli Google "" nel motore di ricerca di Google.



Crea un grafico a linee per rappresentare la tua perdita di peso. Se vuoi rappresentare le informazioni inserite nelle colonne Data e Peso come un grafico lineare, vedrai gli alti e bassi nel corso della tua perdita di peso.

- Aprire la barra delle applicazioni di Excel. Per fare questo, apri il percorso Inserisci e quindi Grafica. Un numero di modelli diversi apparirà nell'angolo in alto a sinistra del foglio di calcolo
- Selezionare l'opzione Grafico a linee dalle opzioni del grafico nel menu. Quando fai clic sull'opzione, vedrai diverse opzioni di grafico a linee che puoi

usare. Scegli l'opzione del grafico "Linea con indicatori".

- Quindi, assegna un nome all'asse X e all'asse Y. Cerca "seleziona opzione" nella barra dei menu. Puoi anche fare clic con il tasto destro del mouse sul grafico e fare clic sull'opzione "seleziona informazioni". Questo ti permetterà di definire le colonne che vuoi includere nella tabella. Ti permetterà anche di assegnare un nome agli assi X e Y.