

# Perdere Peso Velocemente Donna



**La guida definitiva per dimagrire per le donne:  
Accelerare il metabolismo, perdere grasso,  
tonificare glutei (Vegetariani, Dieta Facile,  
Dimagrire camminando)**

# Perdere Peso velocemente donna

Scopri come puoi tornare in  
forma velocemente già da  
domani grazie a una guida  
mirata per le donne!

## Come dimagrire velocemente

Le strategie di base per creare una dieta dimagrante veloce e conservare un peso forma per tempo adatta a una donna deve avere determinate caratteristiche. Mantenere anche una pancia piatta, fianchi e glutei snelli e tonici non è semplice ma possibile. Un metodo molto funzionante è aumentare l'apporto di proteine magre e ridurre di molto gli zuccheri (senza eliminarli! però). Un

metodo forse un po' più complicato è prevenire i picchi glicemici grazie alla conoscenza degli alimenti. Il metodo finale di cui ti parlerò richiede una maggiore attività fisica moderata ma costante e quotidiana che non tutte le donne non desiderano.

Ricorda però che una grande perdita

di peso in breve tempo è possibile solitamente solo per quelle persone che sono molto in sovrappeso. Quindi se si è leggermente in sovrappeso non ti aspettare di perdere 10kg in una settimana. Ricorda però che qualsiasi dieta tu incominci per la perdita del peso bisogna adattare cambiamenti al proprio stile di vita e acquisire nuove abitudini in modo che la perdita di peso sia duratura.

Molte donne vogliono eliminare la pancia, se si mantiene un'alimentazione equilibrata e giusta per il proprio organismo è abbastanza probabile che nel giro di un mese si riesca a dimagrire di molto la pancia. Se si vuole avere degli addominali scolpiti bisogna

effettuare esercizi fisici mirati. Questa attività fisica porta molti benefici visto che ha una grande perdita di peso corrisponde un rilassamento della massa muscolare.

Un altro desiderio delle donne è avere un gluteo sodo e tonico. Ogni donna, si sa, ha un modello a cui ispirarsi alcune vogliono un sedere muscoloso, chi esile ed aggraziata. Se il vostro desiderio è quello di avere glutei magri serve una vera strategia vincente basta su alimentazione povera di grassi saturi e ricca di fibre in più ad un buon allenamento (squat)

Per perdere peso in modo corretto bisogna che quest'azione coinvolga prevalentemente la massa grassa, purtroppo riuscire a dimagrire in modo giusto e sano solo circa il 20% degli individui riesce a farlo.

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

Dimagrire camminando

Dimagrire mangiando

Allenamento femminile

Dieta senza carboidrati

Dieta chetogenica

Dimagrire velocemente senza dieta