

La Dieta

TLC

Vita Sana e
Dimagrimento Rapido:
una Guida Base.
Sostieni il Tuo Sistema
Immunitario, Brucia
Grassi e Perdi Peso.



Luciano Morelli

La dieta TLC

Vita Sana e Dimagrimento Rapido: una Guida Base.
Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e
Perdi Peso

La dieta TLC

Vita Sana e Dimagrimento Rapido: una Guida Base.
Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e
Perdi Peso

di Luciano Morelli

© 2016, Luciano Morelli

Nessuna parte di questa
pubblicazione può essere
riprodotta o trasmessa in
qualsiasi forma o con qualsiasi
mezzo: elettronico,
meccanico, tramite fotografia,

registrazione o altro mezzo di riproduzione in uso, senza il consenso scritto dell'Autore.

La distribuzione di questo e-book senza la previa autorizzazione dell'Autore è illegale e pertanto punibile a norma di Legge.

Contents

La dieta TLC

Vita Sana e Dimagrimento Rapido: una Guida Base.
Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e
Perdi Peso

I vantaggi della dieta TLC

Introduzione

Come funziona la dieta TLC?

La dieta TLC e i suoi parametri

La dieta TLC è facile da seguire?

Menu di esempio per i valori nutrizionali

Colazione

Pranzo

Merenda

Un tipico menù adatto alla dieta TLC

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntini

Nota a margine

I vantaggi della dieta TLC

La dieta TLC, è tra le più amate dalle persone che intendono cambiare il proprio stile di vita con un regime alimentare controllato e che come avremo modo di seguire nei passi successivi di questo ebook, si tramutano in tantissimi vantaggi per un ottenere un corpo sano, senza necessariamente far ricorso a farmaci e nel contempo ottimizzare il risultato specie se il fattore predominante che induce a praticare la dieta è dettato dal peso in eccesso. Seguendo le linee guida elencate ed eventualmente approfondendo le conoscenze sul web o sulle enciclopedie, mediche, sarà

possibile individuare e scoprire i suddetti vantaggi di questo tipo di dieta, oggi tra le più amate del settore, poiché, non limitative ai fini del mangiare e soprattutto attentamente studiate per salvaguardare gli organi vitali del corpo come il cuore, che se stanno bene, i vantaggi si ripercuotono alla grande sull'intero organismo e sul benessere psico-fisico.

Introduzione

La tipologia di dieta denominata TLC e che ci apprestiamo ad elencare nelle pagine successive di questo ebook, nasce con lo scopo primario di cercare di contenere significativamente a livelli inferiori il limite di grassi e del colesterolo cattivo, e nello specifico serve quindi principalmente per mantenere un cuore sano e con il massimo regime di funzionamento.

Questa è dunque la teoria su cui si basa il concetto di dieta creato dalla National Institutes of National Cholesterol Education, un ente che ha stilato un programma di salute, basato suo

cambiamento dello stile di vita e approvato dalla American Heart Association che lo ha considerato un regime di dieta alimentare adatta per mantenere sano il cuore e nel contempo ideale per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. La chiave su cui il concetto della TLC si basa è una riduzione drastica dei grassi, in particolare quelli saturi. Questi ultimi sono presenti in molti alimenti, come ad esempio carni grasse, latticini, latte intero e cibi fritti, che fanno lievitare il colesterolo cattivo, che di conseguenza aumenta il rischio di infarti ed ictus. Nel contempo la dieta prevede anche l'assunzione di cibi che contengono sostanze nutrienti fondamentali per

mantenere il cuore sano vale a dire quelli ricchi di fibre , che rappresentano un ottimo mezzo per contrastare il suddetto colesterolo alto, spesso far ricorso a farmaci.

Come funziona la dieta TLC?

Per mantenere un cuore perfettamente sano, la dieta TLC basa le sue fondamenta su un concetto molto chiaro, atto a decodificare le etichette nutrizionali, aiutando quindi i soggetti che decidono di praticarla, e non certamente per una moda, ma per ottenere i suddetti benefici, a scegliere il giusto livello di apporto calorico. Se dunque la vostra unica preoccupazione consiste nell'abbassare il colesterolo cattivo (LDL), l'obiettivo da raggiungere è quello di assumere almeno 2.500 calorie al giorno per gli uomini e 1.800

per le donne. Se tuttavia avete la necessità di eliminare dei chili di troppo allora vanno bene anche 1.600 calorie per gli uomini e 1.200 per le donne. Un altro importante fattore che serve ad ottimizzare i risultati per chi pratica la dieta TLC è di tagliare i grassi saturi a meno del 7 per cento delle calorie giornaliere, il che significa mangiare latticini con meno contenuto di grassi come il burro, le carni e gli insaccati. Inoltre, è importante aggiungere che bisogna consumare non più di 200 milligrammi di colesterolo alimentare al giorno, quantificabili ad esempio in circa 300 grammi di formaggio categoricamente light e privo di grassi saturi.

La dieta TLC e i suoi parametri

Se dopo circa sei settimane di dieta TLC, il colesterolo LDL non è sceso almeno a valori intorno all'8/10 per cento, non c'è da preoccuparsi; infatti, è possibile aggiungere circa 2 grammi di stanoli vegetali o steroli e 25 grammi di fibra solubile al giorno, che si rivelano tutti importanti per aiutare a bloccare l'assorbimento del colesterolo da parte del tratto digestivo, e che nel contempo aiutano a ridurre il suddetto colesterolo LDL. Gli stanoli e gli steroli si trovano in buona quantità negli oli vegetali e in alcuni tipi di margarina, e sono

disponibili anche in farmacie ed erboristerie come integratori alimentari quindi adatti per chi pratica diete in genere. La TLC, tra i vari parametri, induce chi la pratica, a mangiare molta frutta, tanta verdura, dei cereali integrali, e i prodotti lattiero caseari a basso contenuto di grassi, e soprattutto le prime due sono ideali poiché incredibili fornitori naturali di fibre.

Grazie dunque a questi alimenti appena citati e su cui la dieta TLC enfatizza i suoi concetti, mangiare frutta, verdura, carne magra, pesce e latticini a basso contenuto di grassi, i risultati sono garantiti per una salute perfetta e per ottenere un peso forma senza

necessariamente patire la fame, quindi analizzandola a fondo possiamo senza alcun dubbio che si tratta di un regime alimentare non difficile da gestire, e tutt'altro che restrittivo poiché si può stare bene e dimagrire mangiando con regolarità. La dieta di TLC tra l'altro fornisce al corpo circa il 15 per cento delle calorie giornaliere ricavandole dalle da proteiniche comunque non devono essere superiori al 35 per cento, mentre per i carboidrati il consumo medio non comporta problemi di interferenza con la dieta che si sta seguendo. Tra gli altri parametri da rispettare e su cui si basano gli studi effettuati dagli esperti e promotori della dieta TLC, vale la pena aggiungere che

il sodio va consumato ma seguendo delle linee guida specifiche; infatti, queste ultime prevedono che il massimo giornaliero sia di 2.300 milligrammi e di 1.500 per coloro che hanno superato i cinquant'anni. Anche il potassio, non deve mancare nel corpo umano poichè su tratta di una sostanza nutritiva e una quantità sufficiente controbatte la capacità del sale di far aumentare la pressione sanguigna, di diminuire la perdita di tessuto osseo, ed inoltre riduce notevolmente il rischio di sviluppare la calcolosi renale. la dose giornaliera raccomandata e di 4.700 mg, facilmente assorbibile attraverso dei cibi come ad esempio le banane, ma tuttavia essendo il quoziente da

raggiungere molto alto, ne occorrerebbero circa 11 al giorno, per cui basta attingere ad altri tipi di frutta e verdure per trovare il quantitativo giornaliero necessario per ottimizzare il risultato.

La dieta TLC è facile da seguire?

Seguire la dieta TLC non è affatto difficile e ciò dipende dal vostro talento e capacità di monitorare ciò che mangiate. Sta dunque a voi, per esempio, garantire che non più del 7 per cento delle calorie giornaliere provengano da grassi saturi, e che non si superino i 200 mg di colesterolo al giorno assunto dal cibo. La dieta di TLC esige inoltre in associazione al consumo dei suddetti cibi anche un certo impegno fisico che serve a soprattutto a massimizzare il risultato per chi intende realmente perdere peso oltre che curare

il proprio corpo e prevenire danni all'apparato cardiocircolatorio. Il programma prevede quindi almeno 30 minuti di attività fisica al giorno di moderata intensità come ad esempio camminare a ritmo sostenuto almeno per due km, la maggior parte o tutti i giorni della settimana. Essere fisicamente attivi riduce insieme ad una sana alimentazione il rischio di malattie ed oltre a quelle cardiache anche di incorrere in altre patologie come ad esempio il diabete, e nel contempo aiuta a mantenere il peso forma fuori e il livello di energia fisica e mentale che fanno stare bene corpo e mente come dicevano gli antichi latini. (mens sana in corpore sana).

Menu di esempio per i valori nutrizionali

Un tipico menù giornaliero della TLC prevede l'assunzione di almeno 1.800 calorie, per cui il consiglio è di seguire il programma successivamente indicato, dove la somma ci consente poi di stabilire i valori nutrizionali, in modo da poter gestire al meglio i tre pasti principali a cui siamo abituati compreso lo spuntino intermedio.

Colazione

1 tazza di farina d'avena (con una tazza di latte senza grassi e un tazza da $\frac{1}{4}$ di uvetta

1 tazza di melone frullato

1 tazza succo d'arancia al naturale

1 tazza di caffè (possibilmente con del latte scremato)

Pranzo

Panino con roast beef oppure con scaloppina al limone di vitello magro

½ tazza di pasta con ¼ di tazza di verdure miste fresche

mela

1 tazza di tè freddo poco zuccherato

Cena

Pesce dell'atlantico (merluzzo o cernia)

1 tazza di riso

½ tazza di broccoli conditi con succo di limone

1 tazza di fragole condita con ½ tazza di yogurt magro di tipo greco

Merenda

2 tazze di popcorn cucinati
preferibilmente con dell'olio di colza
1 tazza di pesche sciroppate in scatola

Un tipico menù adatto alla dieta TLC

A margine di quanto sin qui descritto sulla dieta TLC e dei notevoli benefici, che è in grado di apportare al corpo umano, eliminando i grassi saturi, fa sì che viene chiamata anche con l'appellativo di dieta contro il colesterolo, che come abbiamo avuto modo di apprendere, è il fulcro di molte patologie ed è per questo motivo che l'istituto americano citato in fase introduttiva, ha deciso di utilizzare questa dieta come mezzo efficace per combatterlo e quindi deducendone che senza colesterolo, si ottiene un peso

corporeo adeguato ed un fisico sano e soprattutto senza rischi di incorrere in malattie cardiovascolari o forme di diabete. Concludendo quindi questo ebook che ci ha parlato della dieta TLC, ecco un menù dettagliato che riguarda i tre pasti principali e lo spuntino, quest'ultimo da non trascurare mai, poiché serve più che altro a creare un ponte tra i due pasti principali e quindi per sopperire ad eventuali crisi di fame, che è presente in quasi tutte le diete, e che si rivela una soluzione strategica per smorzare l'improvvisa voglia di mangiare, e quindi portare avanti la dieta senza alcune remore psicologiche.

Colazione

Una tipica colazione basata su una versione di 1.200 calorie della dieta di TLC potrebbe includere ad esempio una mezza tazza di porzione di farina d'avena, una o due banane di medie dimensioni, del succo d'arancia naturale e del caffè. Questo pastora l'altro dovrebbe fornire un ottimo apporto di calorie quantificabile intorno alle 300. Secondo il National Heart, Lung and Blood Institute, un elevato apporto di alimenti ricchi di fibre solubili, come la farina d'avena, il succo d'arancia e le banane, è ideale per abbassare i livelli di colesterolo LDL. La dieta TLC tra l'altro con questi alimenti assunti

colazione incoraggia a consumare almeno 5 a 10 grammi di fibre solubili ogni giorno, il che può tendenzialmente abbassare il valore del LDL di circa il 5 per cento. La dieta TLC consente anche due o tre porzioni al giorno di latte scremato ovvero con appena l'1% di grassi.

Pranzo

Per un pranzo che sia adeguato alle linee guida dettate dalla dieta TLC, l'obiettivo da centrare è quello di ottenere un pasto di circa 400 calorie, come ad esempio un panino farcito con della carne magra arrostita, oppure con carne di tacchino, di pollo o con del pesce come ad esempio il tonno, e conditi con della lattuga e dei pomodori, e serviti insieme a della frutta fresca. Se si intende utilizzare la maionese sul pane, conviene invece optare per quella light, quindi a bassissimo contenuto calorico, oppure per un altro prodotto come ad esempio la senape, purchè sia anch'esso a basso

contenuto di grassi. Se invece si desidera utilizzare del formaggio fuso, da spalmare sul panino, si possono scegliere diverse varietà a basso contenuto calorico, in modo da aiutare a mantenere l'assunzione di grassi saturi nei limiti giornalieri raccomandati dalla dieta TLC ovvero non più del 7 per cento delle calorie derivate da grassi

Cena

A questo punto prima di descrivere il cibo che meglio si adatta per una cena della dieta TLC, è importante far notare che il limite iniziale di 1200 calorie al giorno che ci siamo prefissati, ci impone, visto che siamo riusciti a consumare sia per la colazione che per il pranzo 400 calorie per ognuno, che anche la cena non deve superare quota 400 per poter raggiungere l'obiettivo, in modo da far quadrare alla fine il cerchio dell'alimentazione programmata per ogni singolo giorno della settimana. Una cena da 400 calorie può dunque essere costituita da 2 fette di salmone cotto e servito con un contorno di fagioli e

carote verdi, una patata al forno e una porzione di riso. Inoltre sono consentiti ogni giorno delle proteine magre come ad esempio il pesce, il pollame o la carne magra, evitando però per la cottura dei cibi il burro, privilegiando invece alcuni oli vegetali insaturi come ad esempio quello d'oliva o di canola. Come condimento per le patate al forno, è possibile utilizzare anche la margarina che contiene stanoli vegetali o steroli. Mangiare circa 2 grammi di questi composti con cadenza giornaliera può, infatti, come del resto già fatto notare nelle pagine precedenti di questo ebook, abbassare notevolmente il livello di colesterolo LDL dal 5 al 15 per cento.

Spuntini

Inserire dei piccoli spuntini intermedi e ipocalorici nella dieta TLC, contenente ciascuno circa 100 calorie, rappresenta indubbiamente la soluzione ottimale, e la scelta può essere fatta consumando ad esempio 2 mezze tazze di popcorn con l'aggiunta di margarina vegetale, crackers e formaggio, oppure un piatto di frutta fresca o verdure crude, come ad esempio le carote. Quando si consumano prodotti come i cracker conviene tuttavia scegliere quelli di tipo integrale o alcuni cereali, anch'essi integrali, e possibilmente senza aggiunta di sale. La dieta di TLC suggerisce inoltre che si dovrebbe limitare a non più di 2.400

milligrammi di sodio al giorno, ma se si soffre di pressione alta, il medico dietologo può consigliare di consumarne solo 1.500 milligrammi o addirittura di meno.

Nota a margine

A margine dell'ebook sulla dieta TLC e che praticamente lo conclude, in definitiva, ci fa capire ancora una volta che esistono delle diete talmente efficaci e mirate, che quasi potremmo paragonarle ad un intervento chirurgico di altissima precisione, visto che ognuna tiene conto di alcune patologie, anche se il fattore predominante di tutte le diete, è di combattere il grasso e con esso ridurre i rischi del colesterolo cattivo e delle conseguenti malattie cardiovascolari. Il resto, tra proteine o carboidrati in più o in meno il consumo o meno di pasta o riso, sono tutte condizioni che vanno poi analizzate man

mano e in base alla tipologia di dieta scelta, quindi ognuna con due sostanziali fattori predominanti e strettamente connessi tra loro, ovvero la costante perdita del peso e la salute generale del corpo. Il consiglio finale è dunque quello di recarsi da un dietologo, farsi fare un check up completo, individuare eventuali carenze alimentari, e poi con tantissima buona volontà e accompagnata da buon senso, potrete dare una svolta alla vostra vita, cambiando il modo di mangiare, e di vivere intensamente i piaceri della vita senza soffrire di fastidiose patologie, che oltre ad essere limitative dal punto di vista personale, costringono ad assumere medicinali, quindi sostanze

chimiche,che invece con una corretta
dieta come la TLC si possono evitare e
trovare altrove rivolgendosi alla nostra
amata madre natura.