

A close-up photograph of a white bowl filled with minestrone soup. The soup contains small grains of quinoa, diced red tomatoes, green zucchini, and other vegetables. The bowl is placed on a light-colored wooden surface. In the background, another bowl of soup and a slice of bread are partially visible.

Lady Florinda
LA NUOVA DIETA DEL
MINISTRONE
non solo Dukan!

EDIZIONI GASTROLABIO

LA DIETA DEL MINESTRONE

Di Lady Florinda

AVVERTE

Le informazioni e le indicazioni contenute in questo foglio sono di carattere puramente informativo e non prescrittivo, esse inoltre **non** sono applicabili alle donne che svolgono attività fisica **pesante** ed ovviamente da qualsivoglia **malattia**.

Tutti i consigli e le diete sono sempre **sottoposte** all'approvazione del medico. Le diete esse **non** devono essere utilizzate in **sostituzione** di un'attività fisica regolare e/o dietologica.

L'uso improprio e smodato delle diete dietologiche comporta comunque ogni responsabilità.

LA DIETA IN SINTESI

La **dieta del minestrone** è stata creata dal Sacred Memorial Hospital di St.Louis per i pazienti cardiopatici con problemi di peso che erano in attesa di essere operati. Nelle idee dei medici questa dieta non doveva durare più di due settimane ma, da allora, ne sono nate numerosi varianti.

Proposta per tutte le persone in sovrappeso, è una dieta molto restrittiva (si aggira sulle **800 calorie al giorno**) e per questo in genere è utilizzabile per circa 2 settimane al massimo.

n cosa consiste:

Si tratta di una dieta a tema

caratterizzata quindi sul consumo di un solo alimento principale (il minestrone in questo caso). Spesso la composizione del piatto è lasciata a discrezione di chi cucina e questo può portare a una notevole differenza per quanto riguarda l'apporto calorico: sarà infatti diverso consumare un minestrone a base di patate e legumi rispetto a uno con alimenti "verdi". Oltre alle verdure è possibile consumare tè non zuccherato e frutta.

Le promesse:

Secondo chi la utilizza questa dieta assicura una perdita di peso veloce (al massimo 2 settimane) di circa 7-8 kg. Sicuramente non facile poichè viene

chiarito come il peso da prendere in considerazione sia assoluto e cioè riferibile a qualsiasi tipo di peso con cui si inizia questo regime alimentare. Non è comunque consigliabile a chi soffre di diabete o insufficienza renale cronica e alle donne incinte.

- Le ricette per il minestrone:

Prima proposta: porri o cipolle, 2 barattoli di pomodori pelati, un cavolo verza grande, un sedano intero, 500 gr di spinaci, un peperone rosso, un dado, un cucchiaio d'olio di oliva a crudo, spezie.

Seconda proposta: una zucchina, una

carota, 1 pomodoro maturo, 30 gr di piselli, 50 gr di fagiolini, due foglie di cavolo verza.

Terza proposta: 6 pomodori (o 1 barattolo di pelati), 2 carote, 3 coste di sedano, 1 cavolo verza, 1 mazzo di bieta, 1 grossa cipolla, 3 zucchine, un dado vegetale. A piacere è possibile integrare con 1 finocchio e 500gr di spinaci.

Il mantenimento:

I consigli sulla dieta di mantenimento sono ammettono una quantità di frutta e verdura nella prima fase, nella seconda fase si aumentano le proteine e in una terza fase si aumentano di nuovo i

carboidrati. Non ci sono però rigide regole sulle quantità.

- Settimana tipo:

PRIMO GIORNO

Colazione: caffè o tè; mele e pere

Spuntino: succo di frutta non zuccherato

Pranzo: minestrone; mele

Merenda: succo di frutta non zuccherato

Cena: minestrone; pere

Variante: le mele e le pere previste possono essere sostituite da frutta a scelta (escluse uva e banane) che può essere anche cotta o in scatola senza zuccheri aggiunti.

SECONDO GIORNO

Colazione: caffè

Spuntino: tè

Pranzo: minestrone; bietole e cicoria o indivia e broccoletti cotti oppure radicchioverde

Merenda: tè o caffè

Cena: minestrone; 200 g di patate lesse con 10 g di burro

Variante: le patate con il burro possono essere sostituite da 350 g di funghi cucinati con 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

TERZO GIORNO

Colazione: tè o caffè; pere e ananas

Spuntino: succo di frutta senza zucchero

Pranzo: minestrone; carote e carciofi crudi o cotti

Merenda: succo di frutta senza zucchero

Cena: minestrone; peperoni, melanzane e zucchine alla griglia

Variante: le pere e l'ananas della colazione possono essere sostituite da frutta a scelta (escluse uva e banane), che può essere anche cotta o in scatola senza zuccheri aggiunti

QUARTO GIORNO

Colazione: cappuccino preparato con 200 ml di latte scremato; banane

Spuntino: tè o caffè

Pranzo: 200 g di yogurt magro; una banana

Merenda: tè

Cena: minestrone; un frappé preparato con 200 ml di latte e una banana

Variante: i 200 g di yogurt del pranzo possono essere sostituiti da 150 g di ricotta o da 120 g di mozzarella o di gorgonzola o di caciotta

QUINTO GIORNO

Bere 1,5-2 litri di acqua oligominerale

Colazione: caffè

Spuntino: tè

Pranzo: 300 g di pesce al vapore

(merluzzo, sogliola, nasello); pomodori

Merenda: tè

Cena: minestrone; 200 g di pesce alla
griglia (orata, spigola, rombo)

Varianti: a pranzo i 300 g di pesce alla
griglia possono essere sostituiti da 300 g
di calamari o seppie alla griglia; a cena
i 300 g di pesce alla griglia si possono
sostituire con 150 g di tonno al naturale
o con 100 g di salmone affumicato

SESTO GIORNO

Colazione: caffè

Spuntino: tè

Pranzo: una o 2 bistecche di vitellone o manzo alla griglia; zucchine e finocchi al vapore

Merenda: tè

Cena: minestrone; 300-400 g di pollo arrosto senza pelle

Variante: a cena al posto del pollo arrosto si possono mangiare 250 g di tacchino arrosto

SETTIMO GIORNO

Colazione: caffè

Spuntino: succo di frutta senza zucchero

Pranzo: 150 g di riso integrale con verdure a piacere; asparagi, cipolle e carote al vapore

Merenda: succo di frutta senza zucchero

Cena: minestrone; barbabietole e cetrioli

Varianti: a colazione si possono aggiungere 2 fette biscottate integrali con 2 cucchiaini di marmellata senza

Punti deboli:

- Indicazioni come “frutta e verdura a piacere” sono pericolose: anche questi alimenti sono infatti calorici. Mangiate un kg di banane e fichi al giorno e vedrete infatti i risultati.
- La colazione risulta troppo esigua: solo un caffè o al più frutta e/o due fette biscottate con marmellata portano a un sicuro calo glicemico che a pranzo farà venire molta fame.
- Alcuni cibi sono assenti: puntare tutto su un alimento è da anni fonte di critiche verso chi crea diete monoalimentari.

- Risultando poco saziante, è difficile prolungarla per due settimane. Una volta finiti i 14 giorni si apre un altro problema: il mantenimento infatti si distacca dal principio dell'unico cibo e riporta, nella maggior parte dei casi, a mangiare come prima.

Sicuramente da non prendere come modello di dieta definitivo, la dieta del minestrone può essere realmente utile per perdere peso in poco tempo? Il consiglio, come sempre, è comunque quello di chiedere un parere al vostro medico o a un nutrizionista.

LA DIETA DEL MINESTRONE IN DETTAGLIO, VERSIONE “FULL” INTEGRALE

E' una delle diete più richieste e di successo. Perché? E' efficace, veloce, facile da seguire e, grazie al programma di mantenimento, consente di conservare i risultati ottenuti con la dieta. E La dieta del minestrone è un regime alimentare adatto esclusivamente a chi è in sovrappeso di almeno 7-8 kg; non è

perciò consigliabile a chi ha solo qualche chilo di troppo. E Non prevede il calcolo delle calorie, la perdita di peso è determinata dalla limitazione qualitativa, non quantitativa, degli alimenti. E Prevede una riduzione, e in alcuni giorni addirittura l'eliminazione, dei grassi e dei carboidrati (pane, pasta, riso), fonti di energia per l'organismo, che è così costretto ad attingerla dai grassi di deposito.

- **Calorie:** non vanno calcolate
- **Quanto si perde:** 5 chili
- **Durata:** 7 giorni, ripetibili

- **A chi è adatta:** a chi deve perdere almeno $7/8$ Kg

INIZIARE NEL WEEK END

I primo giorni della dieta sono i più "pesanti", ma anche i più importanti. In questi giorni, infatti, si consumano esclusivamente frutta e verdura allo scopo di depurare l'organismo ed eliminare le tossine che potrebbero ostacolare il dimagrimento. L'azione disintossicante può provocare fastidi più o meno intensi, che non devono allarmare o scoraggiare: mal di testa, dolori alla schiena e alle articolazioni, diuresi abbondante e, talora, frequenti

evacuazioni sono solamente i sintomi della disintossicazione in atto. E' bene, comunque, per evitare che ciò crei problemi, iniziare la dieta durante il week end, un periodo generalmente libero dagli impegni. Per contrastare gli eventuali attacchi di fame si può, far ricorso al provvidenziale minestrone, che può essere mangiato in quantità libera e in qualsiasi momento della giornata. Il quinto e il sesto giorno della dieta è importante bere almeno un litro e mezzo-2 litri di acqua; in questi giorni vi è, infatti, un elevato consumo di proteine

e grassi animali, sostanze che potrebbero provocare un accumulo di tossine.

COME OTTENERE I MASSIMI DEI RISULTATI

Affinchè la dieta sia efficace e svolga appieno la sua azione disintossicante e dimagrante deve esser seguita per almeno 7 giorni di seguito;farla solo per 2-3 giorni sarebbe inutile. Per verificare i risultati ottenuti è opportuno controllare il proprio peso la mattina del quarto e quella dell'ottavo giorno.Al quarto giorno si deve essere scesi di 2-3 kg;alla fine della dieta di almeno 5 kg.Se al quarto giorno di dimagrimento è

superiore ai 2-3 kg è necessario modificare in parte lo schema, arricchendo la colazione con 3-4 fette biscottate integrali e il pranzo con 120-140 g di pasta o riso integrali. Se si presentano episodi di stitichezza si può fare ricorso alla crusca (3-4 cucchiaini o compresse al giorno). In caso di gonfiore addominale si possono invece assumere fermenti lattici vivi.

IL PROGRAMMA

La dieta è strutturata su 7 giorni e va seguita per tutto il periodo previsto se si vuole godere di tutti i benefici (azione dimagrante, disintossicante, riequilibrante di grassi e zuccheri nel sangue).

- Può essere ripetuta per 2-3 settimane consecutive, attenendosi però ogni volta scrupolosamente alla successione proposta dal primo al settimo giorno E' possibile anche ripeterla più volte nel corso

dell'anno, ma lasciando trascorrere almeno 3 mesi dal termine del programma di mantenimento.

- Per rendere lo schema più vario vengono proposte numerose varianti. Si può, naturalmente, seguirne solo alcune o tutte. E' fondamentale, però, che la variante prenda il posto solo degli alimenti per i quali è indicata come sostituire e non di altri.
- Nei casi in cui lo schema alimentare non presenti alcuna indicazione relativa alle quantità dei

cibi, questi ultimi possono essere consumati senza alcun limite.

- Quando invece vengono segnalate le dosi è necessario rispettarle scrupolosamente.
- le quantità segnalate si riferiscono all'alimento crudo: il peso va quindi controllato sempre prima della cottura.

PRIMO GIORNO

Colazione: caffè o tè; mele e pere

Spuntino: succo di frutta non zuccherato

Pranzo: minestrone; mele

Merenda: succo di frutta non zuccherato

Cena: minestrone; pere

Variante: le mele e le pere previste possono essere sostituite da frutta a scelta (escluse uva e banane) che può essere anche cotta o in scatola senza zuccheri aggiunti.

SECONDO GIORNO

Colazione: caffè

Spuntino: tè

Pranzo: minestrone; bietole e cicoria o indivia e broccoletti cotti oppure radicchioverde

Merenda: tè o caffè

Cena: minestrone; 200 g di patate lesse con 10 g di burro

Variante: le patate con il burro possono essere sostituite da 350 g di funghi cucinati con 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

TERZO GIORNO

Colazione: tè o caffè; pere e ananas

Spuntino: succo di frutta senza zucchero

Pranzo: minestrone; carote e carciofi
crudi o cotti

Merenda: succo di frutta senza zucchero

Cena: minestrone; peperoni, melanzane e
zucchine alla griglia

Variante: le pere e l'ananas della
colazione possono essere sostituite da
frutta a scelta (escluse uva e banane),
che può essere anche cotta o in scatola
senza zuccheri aggiunti

QUARTO GIORNO

Colazione: cappuccino preparato con 200 ml di latte scremato; banane

Spuntino: tè o caffè

Pranzo: 200 g di yogurt magro; una banana

Merenda: tè

Cena: minestrone; un frappé preparato con 200 ml di latte e una banana

Variante: i 200 g di yogurt del pranzo possono essere sostituiti da 150 g di ricotta o da 120 g di mozzarella o di gorgonzola o di caciotta

QUINTO GIORNO

Bere 1,5-2 litri di acqua oligominerale

Colazione: caffè

Spuntino: tè

Pranzo: 300 g di pesce al vapore

(merluzzo, sogliola, nasello); pomodori

Merenda: tè

Cena: minestrone; 200 g di pesce alla
griglia (orata, spigola, rombo)

Varianti: a pranzo i 300 g di pesce alla
griglia possono essere sostituiti da 300 g
di calamari o seppie alla griglia; a cena
i 300 g di pesce alla griglia si possono
sostituire con 150 g di tonno al naturale

o con 100 g di salmone affumicato

SESTO GIORNO

Colazione: caffè

Spuntino: tè

Pranzo: una o 2 bistecche di vitellone o manzo alla griglia; zucchine e finocchi al vapore

Merenda: tè

Cena: minestrone; 300-400 g di pollo arrosto senza pelle

Variante: a cena al posto del pollo arrosto si possono mangiare 250 g di tacchino arrosto

SETTIMO GIORNO

Colazione: caffè

Spuntino: succo di frutta senza zucchero

Pranzo: 150 g di riso integrale con verdure a piacere; asparagi, cipolle e carote al vapore

Merenda: succo di frutta senza zucchero

Cena: minestrone; barbabietole e cetrioli

Varianti: a colazione si possono aggiungere 2 fette biscottate integrali con 2 cucchiaini di marmellata senza zucchero

IL MINESTRONE VERSIONE INVERNALE

il minestrone costituisce la pietanza base della dieta. E' importante, però, che sia preparato esclusivamente con gli ingredienti e le varianti previsti nella ricetta riportata qui sotto che prevede ortaggi reperibili in inverno.

Va precisato che è possibile apportare sia tutte sia soltanto alcune delle varianti proposte. E' importante però rispettare le indicazioni: il nuovo ingrediente può

sostituire solo quello a cui si riferisce non altri. Così, per intenderci, gli spinaci possono essere inseriti solamente al posto delle rape e non, ad esempio, delle cipolle o dei porri.

INGREDIENTI E SOSTITUZIONI:

6 porri (oppure 6 cipolle); un cavolo verza grande (può essere sostituito da un broccolo verde); 4-5 rape bianche (possono essere sostituite da 500 g di sedano intero (può essere sostituito da un finocchio intero); uno o 2 barattoli di

pomodori pelati in base al gusto (i pelati possono essere aboliti); dado vegetale; spezie e aromi vari a piacere.

PREPARAZIONE:

tagliare le verdure in pezzi piccoli; metterle in una pentola con il dado vegetale e coprire con acqua; aggiungere un po' di sale; portare a ebollizione e lasciare sul fuoco per 10 minuti a fiamma alta, quindi abbassare la fiamma e far cuocere lentamente per il tempo desiderato.

MANTENIMENTO

La dieta di mantenimento conserva lo stessa struttura della dieta del minestrone, alla quale va fatta seguire per non riacquistare i chili persi. Non presenta controindicazioni, e può essere seguita senza problemi anche per più di un mese. E' divisa in tre fasi. La prima fase è caratterizzata da un abbondante consumo di frutta e verdura e pochi carboidrati. La seconda fase è contraddistinta dall'assunzione di una

maggiore quantità di proteine. Nella terza fase tornano in quantità elevata i carboidrati.

Il minestrone ha un ruolo importante anche in questo schema alimentare. Tranne il primo giorno, in cui è previsto sia a pranzo sia a cena, e l'ultimo giorno, in cui non è presente, il minestrone va mangiato almeno una volta al dì. Così è possibile godere delle sue proprietà disintossicanti e stimolanti per lo smaltimento dei grassi.

Dal quarto al sesto giorno è opportuno introdurre un litro-un litro e mezzo di

acqua al giorno, a causa dell'elevato consumo di proteine di origine animale. L'abbondante assunzione di liquidi impedisce l'accumulo di tossine che queste sostanze possono determinare.

Non si possono consumare alcolici; bibite gassate, anche dietetiche; burro e margarina; maionese, ketchup e altre salse.

Nei primi giorni è vietato l'uso di qualsiasi grasso per condire. Dal quarto giorno in poi si possono utilizzare 2 cucchiaini al giorno di olio extravergine di oliva.

Per dare più gusto ai piatti si può usare il dado vegetale. Il sale può essere usato con moderazione (uno-due cucchiaini al giorno), mentre sono libere le quantità di spezie e aromi.

Per dolcificare si può usare il fruttosio.

AVVERTENZE:

Per rendere la dieta più efficace è consigliabile abbinare una moderata attività fisica; corsa leggera, bicicletta, nuoto (almeno 3 volte alla settimana) oppure una passeggiata di 30 minuti (tutti i giorni). In caso di stitichezza si può fare uso di crusca (3-4 compresse o cucchiaini al giorno). Se all'inizio della dieta di mantenimento si registrasse un lieve aumento o una diminuzione del peso (uno-2 chilogrammi) non bisogna allarmarsi: è il segnale di un

adattamento dell'organismo al nuovo tipo di alimentazione. Il minestrone, tranne che il primo e il settimo giorno, va mangiato una sola volta; non è necessario, però, assumerlo nel pasto indicato. Si può, infatti, invertire la cena con il pranzo e viceversa. Quando nello schema del regime di mantenimento non è indicata alcuna quantità accanto agli alimenti vuol dire che questi possono essere assunti liberamente, senza alcun limite di quantità. Quando le dosi sono indicate, invece, si riferiscono all'alimento crudo e vanno rispettate

scrupolosamente.

PRIMO GIORNO

Colazione: caffè o tè; frutta a scelta eccetto banane e uva; 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata senza zuccheri aggiunti

Spuntino: succo di frutta senza zucchero

Pranzo: minestrone; peroni arrosto o bietole al one; 100 g di pane

Merenda: spremuta di agrumi

Cena: minestrone; zucchine o carote lesse; 100 g di pane

SECONDO GIORNO

Colazione: caffè o tè; 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata senza zuccheri aggiunti

Spuntino: spremuta di agrumi

Pranzo: minestrone; verdura a scelta tra bietole, cicoria, indivia, broccoletti, radicchio verde, spinaci; 100 g di pane

Merenda: succo di frutta senza zuccheri aggiunti

Cena: 200 g di legumi (piselli, fagioli, ceci o lenticchie) oppure 200 g di

alimenti a base di soia (spezzatino, bistecca, tofu); verdura a scelta tra bietole, indivia, broccoletti, radicchio, spinaci; 100 g di pane

TERZO GIORNO

Colazione: tè o caffè; frutta a scelta eccetto uva e banane; 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata senza zuccheri aggiunti

Spuntino: succo di frutta senza zucchero

Pranzo: minestrone; verdure a scelta tra carote, carciofi, zucchine, peperoni

grigliati o al vapore

Merenda: spremuta di agrumi

Cena: zuppa di farro o di orzo oppure polenta condita con pomodoro fresco e aromi oppure insalata preparata con mais, carote, lattuga, radicchio, rughetta, cipolle; verdure grigliate o al vapore, a scelta tra carciofi, biette, zucchine, peperoni

QUARTO GIORNO

Da questa giornata in poi si introducono, per cucinare o condire, 2 cucchiaini

di olio extravergine di oliva al giorno
bere 1-1,5 litri di acqua oligominerale

Colazione: cappuccino preparato con
200 ml di latte scremato; 2 fette

biscottate con 2 cucchiaini di
marmellata senza zuccheri aggiunti

Spuntino: 200 g di yogurt magro

Pranzo: frittata preparata con 2 uova e
carciofi; verdure a scelta tra lattuga,

indivia, scarola, rughetta, insalata belga,
cipolle; 50 g di pane Merenda: tè o caffè

Cena: minestrone; verdure a scelta tra
lattuga, indivia, scarolo, rughetta,

insalata belga, cipolle; 50 g di pane

QUINTO GIORNO

Bere 1-1,5 litri di acqua oligominerale
colazione: caffè o tè; frutta a scelta
tranne uva e banane

Spuntino: spremuta di agrumi

Pranzo: 250 di seppie oppure 250 g di
calamari preparati con pomodoro esco;
verdure a scelta tra bietole, cicoria,
indivia, broccoletti, radicchio verde,
spinaci

Merenda: succo di frutta senza zucchero

Cena: minestrone; 200 g di pesce (orata,

spigola, rombo, merluzzo, spigola) al forno o al cartoccio; 50 g di pane

SESTO GIORNO

Bere 1-1,5 litri di acqua oligominerale

Colazione: caffè o tè; frutta a scelta

tranne uva e banane

Spuntino: succo di frutta senza zucchero

Pranzo: 200-300 g di carne a scelta fra

bistecca di manzo, di maiale, di vitello

oppure spezzatino di pollo o di tacchino;

verdure al vapore, a scelta tra finocchi,

carote, zucchine; 50 g di pane

Merenda: spremuta di agrumi

Cena: minestrone; 100 g di prosciutto crudo magro oppure di bresaola; 50 g di pane

SETTIMO GIORNO

Colazione: tè o caffè; 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata senza zuccheri aggiunti

Spuntino: spremuta di agrumi

Pranzo: 80 g di pasta con verdure a piacere; verdure crude o cotte, a scelta tra barbabietole rosse, asparagi,

cavolfiore, broccoli verdi, cetrioli,
rapanelli Merenda: succo di frutta senza
zucchero

Cena: 200 g di pizza marinara o
vegetariana senza mozzarella; verdure
cotte, a scelta tra broccoli, barbabietole,
asparagi, cavolfiore.

BONUS: TRUCCHETTI PER DIMAGRIRE

Di seguito sono riportati 10 suggerimenti non convenzionali per perdere peso che hanno funzionato per i volenterosi:

Tra il 4 gennaio 2012 e il 31 marzo 2012 ho perso 22 chili, ma non solo grazie alla dieta del minestrone, anche se è stato il necessario punto di partenza per le prime due settimane.

Questi suggerimenti funzionano bene,

perché quasi ogni trucco si concentra sul raggiungere un piccolo traguardo. A mio parere, per rimanere motivati e perdere una quantità significativa di peso, si dovrebbero completare molti obiettivi in un breve periodo di tempo. La ragione per cui io definisco questi suggerimenti non convenzionali è che non avevo mai sentito parlare di loro prima di iniziare questa dieta.

Vorrei iniziare dal riconoscere che il modo di dire “meno calorie dentro, più calorie fuori” è vero. Sì, per perdere peso dovete mangiare bene e fare

esercizio. Ma significa molto di più di ciò che sembra e non voglio perdere tempo riproponendo idee che hai già sentito prima. Questo mi porta al primo punto:

Acquista una bilancia digitale

Sembra abbastanza semplice.

Raccomando che prima di iniziare una dieta venga acquistata una pesapersone che riconosca differenze di peso di 100 grammi (1 etto). In seguito spiegherò il motivo. Raccomando anche di acquistare o una pesapersone che memorizza automaticamente il tuo peso

quotidiano o di scrivere quotidianamente il tuo peso su un foglio. Io ho comprato una pesapersona precisa che memorizza la mia variazione di peso ed è stato un grande investimento.

Pesati tutti i giorni

Saprai già che quasi tutte le altre diete dicono di pesarti solo una volta alla settimana. Raccomando l'esatto contrario. Sono molto orientato al risultato e mi piace vedere i risultati ogni giorno. Il motivo per cui ho consigliato di acquistare una pesapersona accurata ai 100 grammi è

che vi è una grande differenza tra pesare 70,1 kg un giorno e 70,0 kg il giorno successivo. Perdere un etto di peso in un solo giorno è un risultato eccellente.

Tuttavia, se la scala non è abbastanza precisa da segnalare la perdita e mostra ancora 70 kg dopo una giornata di alimentazione sana e di esercizio fisico ci si sente molto scoraggiati. Una pesapersona che mostra anche piccole variazioni di peso rende più facile mantenere un atteggiamento positivo. Più giorni consecutivi con perdita di peso si vedono, più facile è perdere peso.

Bevi 8 bicchieri di acqua ogni giorno

Questo è ampiamente raccomandato, però, la ragione per cui lo raccomando è leggermente diversa. Bere otto bicchieri di acqua al giorno aiuta a “sentire meno la fame.” Non posso dimostrarlo scientificamente, tuttavia, quando sono al lavoro, io bevo 4 bicchieri al mattino e 4 bicchieri nel pomeriggio. I giorni in cui non bevo l’acqua mi viene fame prima. Inoltre, nei giorni in cui non bevo l’acqua mi sento stanco prima. Non essere spaventato dall’idea di bere 8 bicchieri d’acqua. Prova a fare come

faccio io: ho due bottigliette d'acqua da mezzo litro. Tutto quello che faccio è bere una bottiglia d'acqua al mattino e una al pomeriggio.

Rendi pubblica la tua dieta

Dì alle persone che sei a dieta. Non c'è nessun motivo per vergognarsi di essere a dieta. Ho scoperto che il tentativo di mantenere la mia dieta segreta è stato più difficile del dirlo. In realtà, dirlo ai vostri colleghi, alla fidanzata, alla famiglia, ecc farà aumentare il senso di responsabilità. Mi ha motivato sapere che i miei colleghi e la famiglia

sapevano che ero dieta perché non volevo fallire. Ho anche scelto una tipica foto “da grasso” e l’ho messa sul mio frigorifero, nel mio ufficio e sul muro di camera mia. Volevo avere un continuo richiamo a perdere peso. So che è un cliché, ma è stato importante per me, per ricordare a me stesso il mio obiettivo finale.

Vorrei inoltre far notare che, anche se ero oltre 20 chili sovrappeso, quando dicevo alle persone che ero a dieta spesso mi dicevano “non hai bisogno di una dieta.” Ho trovato sorprendente

questa cosa perché era evidente che fossi sovrappeso. Fai attenzione perché probabilmente sentirai commenti simili. Ho trovato più facile accettare il “complimento” e chiudere lì il discorso piuttosto che tentare di giustificare a loro la mia dieta . Ricordati che sei a dieta per te stesso e che non hai bisogno di giustificarti.

Non fare la dieta il fine settimana

Questo è un altro consiglio non convenzionale. Sono riuscito a perdere oltre 20 chili senza fare dieta nel fine settimana. Mi sono accorto di essere

stanco, depresso e demotivato quando ho cercato di continuare la mia dieta nel fine settimana. Ho sentito che il venerdì e il sabato (il mio week-end) fossero momenti per festeggiare 5 giorni di dieta. Potrai non trovarlo necessario soprattutto nelle prime settimane di dieta. Tuttavia più settimane passano tanto più il fine settimana diventa per me un momento per festeggiare il mio successo settimanale ed essere mentalmente preparato per altri cinque giorni di dieta. Lo considero una ricarica mentale.

Non sacrificare la tua vita per la tua dieta

A volte ti troverai nell'impossibilità di mangiare sano. Che sia dovuto ai pranzi con il vostro team di lavoro, ai compleanni, o alle occasioni speciali, ci saranno eventi in cui non puoi (o non vuoi) mangiare sano. Una dieta ti sembrerà schiacciante se devi sacrificarle eventi speciali nella tua vita. Il mio modo di lottare contro questo è stato scambiare un giorno di sgarro con uno di quelli in cui non facevo la dieta nel weekend. In altre

parole, se io non facevo dieta il martedì, per esempio, facevo un giorno di dieta al sabato.

Apporta piccole modifiche

Questo è un suggerimento abbastanza comune, tuttavia, l'ho modificato leggermente. Piuttosto che rinunciare a ciò che la maggior parte delle diete dice che bisogna eliminare (bibite gassate, caffè, birra, la caffeina, ecc), semplicemente ho preso decisioni più sane. Non ho voluto rinunciare a nulla, così ho deciso di apportare alcune modifiche. Il primo cambiamento che ho

fatto è stato il passaggio alla coca light. Non preoccuparti ci si abitua velocemente al diverso sapore. Prima di iniziare la mia dieta ho giurato che non avrei mai bevuto una bevanda light. Ora, bevo solo bevande light. La seconda modifica che ho fatto è stato quella di bere caffè nero. Leva lo zucchero e la crema, e ottieni il vantaggio del caffè (caffeina) senza le calorie. L'ultimo passaggio importante che ho fatto è stato quello di birra "sana". Sono un bevitore di birra Miller Lite, tuttavia con un passaggio temporaneo alla Beck's

Premier Light (60 calorie per bottiglia), ho potuto godere ancora di una sana vita sociale pur mantenendo la mia dieta.

Oltre a fare piccoli cambiamenti nella vostra dieta, apporta piccole modifiche nella tua vita: parcheggiate più lontano, cammina fino alla fine della stazione per prendere il treno, parcheggia l'auto negli ultimi posti in fondo e promettiti di non prendere un ascensore per un'intera settimana. Ho anche trovato utile usare un contapassi e cercare di competere contro me stesso per quanto potevo camminare in una sola giornata. Il giorno

in cui ho camminato di più ho fatto 10 km. Sono andato volontariamente al lavoro a piedi due volte a settimana.

Guadagna prospettiva capendo le frazioni

La tua dieta è una percentuale incredibilmente piccola della tua vita.

Se vivrai per 80 anni, e sarai stato a dieta per quattro mesi, sarà stato soltanto lo 0.42% della vostra vita.

Esatto, se starai a dieta per quattro mesi, sarà meno della metà dell'un per cento della tua vita. D'altro canto pensa ai grandi vantaggi si possono ottenere

dallo 0.42% della tua vita. Se ti aiuta a rimanere motivato, fai un conto alla rovescia partendo da 120 giorni.

Razionalizzare il tuo esercizio fisico

Trovare il tempo per andare in palestra può essere molto difficile. Tuttavia, mezz'ora allenamento è solo il 2% della vostra giornata (supponendo 24 ore al giorno). Per me, la cosa più motivante è stata confrontare il tempo in palestra con quello trascorso guardando un telefilm. Siccome sono un grande fan di telefilm, ogni volta che mi siedo a guardare un episodio, ricordo a me stesso che, nella

mezzora che ero seduto e non fare nulla, avrei potuto completare il mio allenamento quotidiano.

Hai perso peso, e adesso?

Una volta che hai perso peso è necessario mantenerlo. Devi scegliere un peso e impegnarti a non pesare mai più di così. È normale per il tuo corpo variare di peso tra i 2 e i 4 chili.

Raccomando di scegliere un peso che sia superiore di 4,5 kg a quello “normale” e non arrivare a pesare mai più di così. L'impostazione di questo limite peso mi ha permesso di mantenere

il mio peso forma ormai da oltre un
anno.