



# DIETE LOW CARB

Scopri le Diete Low Carb  
così da perdere peso in breve  
tempo e già da domani!!!

Questo tipo di diete è oggetto di ampio dibattito per via della distribuzione dei macronutrienti diversa dalla dieta equilibrata, dalla assenza dei carboidrati. Nei primi giorni si ha un rapido calo di peso per via della perdita dei primi fluidi. In seconda battuta non si avranno depositi ulteriori di grasso per via della chetosi che inizierà nel organismo con l'ossidazione.

Le diete low carbs sono sempre state criticate ma ingiustamente e sono

coperte da mistero. Da un lato c'è chi reputa questo tipo di dieta essenziale per la perdita di peso e sia come la bibbia delle diete, dall'altro lato c'è chi la discrimina senza sapere minimamente di ciò che si parla inventando congiure e falsi miti.



La verità? Le diete low carb non possono essere considerate le migliori per il dimagrimento poiché nessuna dieta può essere così chiamata visto che ogni persona, per via del proprio organismo, avrà bisogno di un'alimentazione diversa.

## Esempio dieta low carb

2 giorni la fase di carico di carboidrati, graduale aumento. Dose ideale di carboidrati un pasto proteico seguito in alternanza. Alimenti puri di Proteine accompagnate da tutte le

tipologie di Verdure. Continuare con alimenti più energetici. Almeno una giornata di solo proteine ogni 5 giorni.

La percentuale di alimenti deve essere 30% carboidrati e il restante 70% proteine, inoltre bisogna eliminare i glicemici così da evitare picchi insulinici e da usare il grasso esistente come carburante.

Ora che hai appreso le basi sulla dieta a bassi carboidrati puoi approfondire la tua conoscenza con altri tre libri di Hylie Rasio:

- Dieta chetogenica per vegani
- Dimagrire camminando
- Dimagrire velocemente