



Ginevra Nizzo

La Dieta

Del

Te' Verde



LA DIETA DEL TE' VERDE

**Consigli utili ed effetti
benefici per
dimagrire con il tè verde**

Guida Pratica
A cura di **Ginevra Nizzo**

© Copyright di Ginevra Nizzo – Tutti i
diritti riservati

Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

Tutte le foto presenti in questo volume sono coperte da copyright. Abbiamo fatto tutto il possibile per contattare i detentori dei diritti d'Autore relativi al materiale incluso.

Note legali

Le strategie riportate in questo manuale

sono il frutto di anni di studi quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto in base a nuove condizioni. Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

© Copyright di Ginevra Nizzo – Tutti i diritti riservati

Index

[Capitolo 1. Le origini del Tè](#)

[Capitolo 2. Le varietà di Tè](#)

[Capitolo 3. Gli effetti benefici del Tè Verde sulla salute](#)

[Capitolo 4. Tè Verde per dimagrire](#)

[Capitolo 5. Suggerimenti e Dieta del Tè Verde.](#)

[Capitolo 6. Preparare il Tè Verde](#)

[Capitolo 7. Testimonianze](#)

[Capitolo 8. Conclusione](#)

Capitolo 1. Le origini del Tè

Il tè è la bevanda più antica del mondo e la cultura del tè è legata a leggende millenarie dell'Estremo Oriente ricche di fascino e di mistero...

Prima di diventare una bevanda il tè venne a lungo considerato una medicina. In Cina diventa un piacere raffinato per il palato intorno all' VIII secolo.

In Giappone nel XV secolo nasce un vero e proprio culto del tè. In Giappone infatti, il tè non è considerato come una

semplice bevanda ma è un rito, una cerimonia e una filosofia di vita che si tramanda di generazione in generazione.

In origine il tè giapponese veniva consumato prevalentemente dai monaci Zen (ossia i monaci delle antiche scuole buddhiste giapponesi) che fondarono il *Cha No Yu*: la Cerimonia de Tè vista come disciplina spirituale dall'elevato senso estetico.

Il *Cha No Yu* o la Cerimonia del Tè è volta alla ricerca della spiritualità, si fonda sui principi dell'armonia, del rispetto, della tranquillità e della purezza.

La Cerimonia si svolge in una stanza del

tè arredata secondo gli ideali dell'estetica Zen ed è quindi caratterizzata da uno stile sobrio, puro, semplice ed essenziale. L'attenzione, la cura che si dedica alla preparazione del tè durante il Cha No Yu esprime un atteggiamento, un modo di essere ed un rigore applicato ad ogni gesto quotidiano. I quattro principi del Cha No Yu racchiudono l'essenza della cultura orientale che viene espressa tramite la pratica della Cerimonia del tè.

Il Giappone produce prevalentemente Tè Verde e di altissima qualità. Per *il Cha No yu* si utilizza il Tè Verde Matcha.

L'Europa conosce il tè nel 1610 quando

la Compagnia delle Indie Orientali importò il tè in Olanda, in Francia e successivamente anche in Inghilterra dove divenne bevanda nazionale. Fu infatti la regina Vittoria ad introdurre il tradizionale tè delle cinque. Un tempo il tè non era facile da trovare ed era parecchio costoso infatti era la bevanda dell'aristocrazia. Veniva conservato in cofanetti di legno pregiatissimi, spesso decorati a mano e impreziositi da gemme e madre perla, chiamati <<tea caddies>> un termine che deriva dal malese <<kati>> che indicava un peso di 570gr. Il tè era così pregiato e raro che molto spesso questi cofanetti erano dotati di una piccola serratura in modo da poter essere chiusi a chiave.

Tutte le varietà di tè sono ricavate da un'unica pianta appartenente alla famiglia delle Camelie: la *Camelia Sinensis*. La differenza tra le varie tipologie è dovuta al successivo trattamento al quale sono sottoposte le foglie. Una volta effettuata la raccolta le foglie verranno trattate in base al tipo di tè che si vuole ottenere.

Il Tè Verde si ricava tramite un processo di vaporizzazione delle foglie fresche di Tè; questo processo rende il Tè Verde alquanto nutritivo e salutare per l'organismo in quanto ne mantiene inalterate le proprietà benefiche.

Capitolo 2. Le varietà di Tè

Se in commercio si trova principalmente Tè Verde in bustine, è nelle erboristerie o nei negozi specializzati che puoi scoprire quanto ricco sia l'universo del Tè e in modo particolare quello del Tè Verde. E' importante scegliere Tè Verde di qualità, preferibilmente di produzione naturale e biologica.

Le varie tipologie di tè sono classificate in base al metodo di lavorazione e si differenziano dalla durata della fermentazione delle foglie.

Molto spesso i nomi con i quali vengono identificate alcune tipologie di tè si riferiscono alla regione o ai giardini di provenienza della pianta.

Anche se in passato la cultura inglese ha classificato il tè in almeno 5 categorie, tradizionalmente esistono tre principali varianti di tè: **il tè nero, il tè oolong e il tè verde.**

Il tè nero viene essiccato e fermentato; il tè oolong è parzialmente fermentato mentre il Tè Verde viene lavato e riscaldato tramite un processo di vaporizzazione che ne previene la fermentazione.

Il tè nero è chiamato così dagli Europei

per il colore delle foglie che, dopo l'ossidazione, sono di colore nero mentre i Cinesi lo chiamano tè rosso dal colore della bevanda dopo l'infusione. Il tè nero può essere affumicato o non affumicato.

Il tè affumicato, secondo un'antica leggenda cinese, nasce a metà del 1600 quando a causa della presenza di una truppa dell'armata imperiale in una manifattura venne ritardato il confezionamento dei tè. Gli artigiani per accelerare l'asciugatura delle foglie accesero un fuoco utilizzando alcune radici di pino cinese.

Le foglie di tè si impregnarono del fumo

di questi pini e conferirono un gusto corposo, aromatico e molto gradevole alla bevanda ricavata da quelle foglie. Ancora oggi il tè nero affumicato, con il suo sapore particolare e deciso, può essere utilizzato come un ottimo tè da pasto.

Il tè Oolong , anche conosciuto come tè blu, proviene dai celebri giardini della provincia del Fujian, in Cina, in particolare dalla regione a nord di Formosa (isola di Taiwan) dove d'estate la temperatura non supera i 28° e d'inverno non scende sotto i 13°. I tè Oolong hanno il caratteristico aroma delicato del tè nero e possiedono il dolce profumo del Tè Verde.

Soltanto la Cina produce oltre 100 tipologie di **Tè Verde**, alcune di queste sono molto pregiate e talvolta poco diffuse nel nostro paese. La tipologia più popolare è il Gunpowder. Per ottenere il Gunpowder le foglie vengono asciugate in appositi recipienti di rame riscaldati sul fuoco fino a raggiungere una temperatura di 100°.

La Cina produce la più grande varietà di tè al mondo: tè bianchi, tè verdi, tè blu, tè neri, tè affumicati e profumati.

Anche se molte varietà di tè cinesi sono fra le più diffuse, il Giappone è noto per avere il Tè Verde della miglior qualità, con diversi sapori e

caratteristiche dalle note virtù benefiche.

Fra i Tè Verdi giapponesi, i più comuni e diffusi sono: il Sencha, il Bancha, il Matcha, il Gyokuro, il Genmaicha e il Tè Hojicha. La maggior parte di queste varietà di tè si ottengono scaldando le foglie con il vapore. In questo modo le foglie si ammorbidiscono e possono essere arrotolate a mano e successivamente asciugate.

- Sen-cha

Il Sencha è un Tè Verde ricco di catechine (potenti antiossidante appartenenti alla categoria dei

flavonoidi) e di Vitamina A. Le catechine fanno da schermo contro i raggi UV e ostacolano l'invecchiamento cellulare causato dai radicali liberi.

Dato che il Sencha viene dalle foglie più esposte al sole è il Tè Verde più ricco di catechine.

Il Tè Verde Sencha, una bevanda rinfrescante color verde smeraldo, ha eccezionali proprietà antiossidanti e antibatteriche.

- Ban-cha

Il Tè Verde Bancha è una qualità più bassa del Sencha anche se la coltivazione e il trattamento che

subiscono le foglie è identico. Dopo il raccolto le foglie vengono suddivise per categorie: i germogli più alti, i più esposti al sole e quindi i più ricchi di catechine diventano Sencha, i più bassi diventano Tè Verde Bancha.

Il Bancha è il Tè Verde più diffuso, è la cosiddetta “bevanda di tutti i giorni” infatti “Bancha” significa “Tè comune”. Il Bancha produce un infuso leggero con poca caffeina ed è quindi indicato come Tè Verde del pomeriggio.

- Mat-cha

Il Matcha è il Tè Verde che conosciamo come tè in polvere. E’ prodotto dal Gyokuro, un Tè Verde giapponese tra i

più pregiati, ed è il tè tradizionalmente usato in Giappone per la leggendaria Cerimonia del Tè o *Cha No Yu*.

Per produrre il Tè Verde Matcha le foglie vengono prima esposte al sole per un lungo periodo, in modo da farne emergere tutto il sapore dolce della pianta, in seguito vengono vaporizzate ed infine essiccate.

Le foglie essiccate sono di varietà Tencha. E' solo quando le foglie di Tè Verde Tencha vengono ridotte in polvere, tramite una macina di pietra, che si parla di Tè Verde Matcha.

Le foglie di Tè, da cui deriva il Tè Matcha, sono coltivate in Giappone

nella pianura di Mikawa, lungo il fiume Yahagi, dove le condizioni climatiche umide e nebbiose costituiscono un microclima ideale per la crescita di questa pianta.

Il Matcha ha un gusto ricco e unico, inizialmente ha un sapore vegetale inteso seguito da una dolcezza persistente. Il Tè Matcha, oltre ad essere utilizzato per preparare la bevanda, viene anche usato come ingrediente per la preparazione di alcune ricette al Tè Verde. Se usato come ingrediente per preparare le ricette a base di tè, ha un gusto sottile e conferisce colore e sapore ai tuoi piatti.

Il Tè Matcha è il più benefico fra i tè

in quanto chi beve questo tè non assume solo l'infuso ma direttamente le foglie del tè.

Il Tè Matcha contiene la Teanina, un amminoacido in grado di potenziare l'attività cognitiva, di rilassare la mente e ridurre l'ansia. L'assunzione di Tè Matcha favorisce il rilassamento e la sensazione di benessere e riduce l'affaticamento mentale.

Data la grande richiesta di Tè Matcha in Giappone i quantitativi dedicati all'esportazione sono estremamente ridotti e questo determina un costo più elevato rispetto alle altre varietà di Tè Verde.

- Gyokuro

Il Gyokuro è prodotto dalle prime foglie di tè che germogliano in primavera e sono ancora piccole nel momento in cui vengono vaporizzate. La coltivazione del Gyokuro avviene in un'area a sud di Kyoto a Uji, uno dei luoghi in cui si producono i migliori Tè Verdi giapponesi.. Anche il Gyokuro come il Matcha è ricco di teanina ed è quindi ottimo per rilassare la mente e favorire la capacità di concentrazione oltre a rinforzare il sistema immunitario.

Prepara il gyokuro con acqua quasi bollente per sprigionare tutti gli effetti benefici dei polifenoli e delle catechine.

- Genmai-cha

Il Genmaicha è un Tè Verde che nasce dal Tè Bancha al quale vengono aggiunti chicchi di riso soffiato e chicchi di riso tostato. Genmaicha infatti significa “Tè di riso” e per il suo sapore leggermente salato si adatta facilmente al tipico cibo giapponese o comunque ad essere utilizzato come Tè da pasto.

In Giappone, il Tè Verde Genmaicha, era utilizzato dalle persone più povere che non potendosi permettere abbastanza foglie di tè lo arricchivano con il riso.

Talvolta è anche chiamato popcorn-tea in quanto alcuni chicchi di riso possono essere scoppiati assumendo appunto

l'aspetto tipico del popcorn.

- Hoji-cha

Il Tè Hojicha è costituito dall'ultimo raccolto di Bancha. Rappresenta la qualità più bassa di Tè Verde perché viene prodotto dai rametti della pianta anziché dalle foglie. E' comunque rinfrescante, antiossidante e antibatterico. Inoltre è molto leggero in quanto contiene poca caffeina e di conseguenza si presta ad essere gustato anche nel tardo pomeriggio.

India

Non si può parlare di tè senza citare l'India. **L'India è fra i più importanti**

produttori ed esportatori mondiali di tè.

Tutti hanno sentito parlare del Darjeeling, uno dei tè neri più noti proveniente dalla città indiana omonima. Le piantagioni del Darjeeling si trovano sui versanti sud dell'Himalaya. Anche il Tè Verde di Darjeeling, ottenuto dalle foglie non ossidate del tè, è molto prestigioso e profumato.

Un'altra regione indiana produttrice di tè è Assam, sita fra le sponde del fiume Bramaputra.

Dall'India provengono i tè di Ceylon, classificati a seconda dell'altitudine delle piantagioni.

Russia

Un altro paese noto per il consumo di tè è la Russia. In Russia il tè è sempre pronto grazie al tradizionale Samovar, un antico contenitore d'acqua calda usato per la preparazione del tè. Il tè noto come <<tè russo>> proviene dalla regione del Caucaso fra il Mar Caspio e il Mar Nero.

In commercio si possono trovare molte varietà di tè profumati al gelsomino, alla rosa o all'arancio. **Associare i petali, i frutti o le spezie così da conferire maggior profumo al tè è una tradizione cinese** tuttavia il tè profumato al bergamotto (il popolarissimo Earl Grey)

ha le sue origini in Inghilterra.

Marocco

Nell'Africa Mediterranea, in particolare in Marocco, il Tè Verde viene associato alle foglie di menta creando una bevanda dal caratteristico sapore fresco e profumato dal color giallo-verde brillante. Esala un aroma persistente e raffinato e viene servito su un vassoio, nelle caratteristiche teiere decorate. Il tè alla menta in Marocco è una cerimonia che accoglie gli ospiti e rinfresca nel corso di tutta la giornata.

Capitolo 3. Gli effetti benefici del Tè Verde sulla salute

<< Il tè risveglia gli umori e i pensieri saggi. Rinfresca il corpo e placa lo spirito. Se siete abbattuti, il tè vi renderà la forza >> (Imperatore Chen Nun)

Cosa contiene il Tè Verde?

1. il 95% del contenuto di una tazza di

- Tè Verde è acqua;
2. il contenuto in calorie di una tazza di Tè Verde è pari a 0;
 3. il Tè Verde contiene vitamine del gruppo C, A, B1, B2, B12, E, K, P;
 4. il Tè Verde contiene minerali quali: il magnesio, lo zinco, l'alluminio, il cromo, e il selenio;
 5. il Tè Verde contiene potenti antiossidanti in particolare: i polifenoli, tra cui l'epigallocatechina-3-gallata (EGCG), i tannini e i flavonoidi;
 6. Il Tè Verde contiene teofillina, teina, teobromina e altri componenti alcalini

Gli effetti benefici del Tè Verde hanno

attirato l'attenzione della medicina già dal 1600. In particolare nel 1678 Cornelis Bontekoe, un medico olandese, pubblicò un elenco delle proprietà benefiche di questa bevanda in un trattato sul tè.

Le foglie del tè contengono sali **minerali** e **vitamine** (A, B1, B2, B12, E, K, P) che ne rendono l'infuso una bevanda benefica. Il Tè Verde in particolare è ricco di vitamina C dalle note proprietà antisettiche.

La teina e i tannini contenuti in una tazza di Tè Verde hanno effetti stimolanti che attenuano la sensazione di stanchezza.

La teina e la teofillina agiscono sul sistema circolatorio, **i flavonoidi** tengono sotto controllo il colesterolo.

Il Tè Verde è una bevanda alcalina e in quanto tale contrasta l'acidificazione dell'organismo. In uno stato di salute e di benessere il pH corporeo deve essere alcalino. Mentre un eccesso di tossine nell'organismo causa alti livelli di acidità e in questo caso si è più esposti al rischio di contrarre malattie.

Privo di calorie e di sodio, il Tè Verde, favorisce la digestione e stimola lo scioglimento dei grassi. Alcuni studi dimostrano che **i potenti antiossidanti**

contenuti nel Tè Verde neutralizzano i depositi di grasso nelle arterie e migliorano la circolazione del sangue riducendo così il rischio di attacchi cardiaci.

Le proprietà del Tè Verde sono molte: ricco di **amminoacidi, vitamine, minerali, riduce il colesterolo**, aiuta a combattere i sintomi del freddo e dell'influenza. Inoltre il Tè Verde è ricco di minerali quali lo zinco e il rame estremamente importanti per l'organismo.

Le sostanze naturali contenute nel Tè Verde, come l'epigallocatechina, sono in grado di bilanciare il livello di zucchero

nel sangue e di controllare il livello di insulina. Per queste particolari caratteristiche **il Tè Verde viene considerato un alimento valido nella prevenzione del diabete.**

Il Tè Verde è anche considerato un **antibatterico naturale** in grado di neutralizzare i batteri soprattutto nel cavo orale ostacolando così la formazione di alitosi e carie dentaria.

Secondo uno studio, effettuato dall'università di Basilea, **il Tè Verde può stimolare le funzioni cerebrali e migliorare la memoria.** Ricercatori svizzeri hanno infatti condotto un esperimento su alcune persone in salute

e le hanno sottoposte ad esercizi di memoria. Attraverso una risonanza magnetica MRI (Magnetic Resonance Imaging) hanno potuto verificare l'impatto del Tè Verde sul cervello di queste persone e hanno riscontrato un incremento della connessione cerebrale soprattutto fra la corteccia cerebrale posteriore e frontale.

Per secoli il Tè Verde si è dimostrato un ottimo alleato della salute sia fisica che mentale e bere circa tre tazze al giorno di Tè Verde può rappresentare una cura preventiva e terapeutica per l'organismo.

Un altro effetto di cui beneficiano i bevitori di Tè Verde è un'elevata

sensazione di **energia e vigore**
nell'arco di tutta la giornata. Alcuni
ricercatori attribuivano questa proprietà
alla caffeina contenuta solitamente nel tè
ma hanno poi constatato che
effettivamente si tratta di alcuni
composti naturali presenti nel Tè Verde.
Inoltre il Tè Verde potenzia la resistenza
fisica e questo può essere utile sia per
chi fa sport sia nello svolgere tutte le
attività quotidiane.

**Senza dubbio, molti degli effetti
benefici del Tè Verde sono dovuti alle
catechine che sono preziose sostanze
antiossidanti in grado di prevenire
l'invecchiamento cellulare. Le
catechine sono autoprodotte dalla pianta**

del Tè per schermare i raggi UV.

Secondo quanto dimostrato da:

<< Dott. Prior - Human Nutrition Research Center on Aging della Tufts University e Dott. Cao - Università del Connecticut a Storrs: i flavonoidi contenuti del Tè Verde sono potenti antiossidanti che neutralizzano i radicali liberi. In particolare la catechina è considerata molto più efficace della vitamina C e della vitamina E nel neutralizzare i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare del corpo umano>>.

Alcuni studi scientifici del <<National Cancer Institute - collegano l'assunzione

quotidiana di Tè Verde con la riduzione dei rischi di alcuni tipi di cancro suggerendo, in alcuni casi, gli effetti preventivi del tè verde sulle cellule precancerose>>. Questi studi approfondiscono la funzione protettiva che svolgono le sostanze contenute all'interno del Tè Verde sulle cellule e sul rinnovamento cellulare.

Tuttavia è importante tenere presente che il Tè Verde contiene caffeina quindi, nel caso in cui tu soffra di particolari problemi cardiaci o di pressione alta, o comunque se mal tolleri la caffeina dovresti considerare l'estratto di Tè Verde ottenuto dal tè decaffeinato.

Anche se il Tè Verde è una delle

bevande più salutari, lo stato di salute di ogni individuo è determinato dai geni e dallo stile di vita quindi, oltre a bere 3/4 tazze di Tè Verde tutti i giorni, è **importante condurre uno stile di vita all'insegna del benessere** : non fumare, fare attività fisica e seguire un programma alimentare corretto.

Bere Tè Verde è quindi molto salutare ma non devi zuccherarlo altrimenti si annullano gli effetti benefici legati al dimagrimento, in quanto andresti ad aggiungere calorie alla bevanda.

L'eccessivo quantitativo di zucchero potrebbe anche causare problemi ai denti. Se non sei abituato a bere il Tè

Verde senza zucchero ti consiglio di utilizzare una goccia di miele per addolcire la bevanda.

All'inizio potresti intanto diminuire poco a poco la quantità di zucchero che metti nel Tè Verde fin quando il tuo palato non si abitua a berlo al naturale.

Nella medicina tradizionale cinese ogni aspetto della persona è la manifestazione di un'energia vitale chiamata "*chi*". Se una persona è in salute il "*chi*" fluisce liberamente viceversa se il "*chi*" è ostruito si verifica l'insorgere di malattie, dolore e infezioni.

Secondo i principi dettati dell'antica

medicina orientale la salute del corpo è strettamente collegata al benessere della mente. Questo principio sottintende che una persona, per essere in buona salute, deve essere rilassata e vivere in un ambiente positivo: tutto ciò che può influire nel creare un ambiente favorevole al benessere aiuta a restare in salute. Il ruolo di una tazza di Tè Verde consiste proprio nell'infondere calore, leggerezza e stimolare il fluire del "*chi*" migliorando la circolazione dell'energia nel corpo.

Il Tè Verde stimola il corpo e lo spirito; bere una tazza di Tè Verde influisce positivamente sull'organismo ed è rilassante in quanto consente alla

persona di rilassarsi per assaporarne
ogni sorso.

Capitolo 4. Tè Verde per dimagrire

Il funzionamento del metabolismo , ossia l'insieme dei processi che permettono di trasformare il cibo in energia, è determinante quando si parla di peso corporeo: se è veloce si dimagrisce, se è lento si accumulano i grassi.

Il metabolismo lento comporta una maggiore difficoltà per l' organismo a smaltire i grassi e gli zuccheri ed un

conseguente aumento di peso. Diventa quindi difficile dimagrire quando il metabolismo è rallentato.

Il Tè Verde contiene sostanze naturali in grado di velocizzare il metabolismo e ti aiuterà quindi a bruciare più grassi e calorie.

Avevate mai sentito parlare di “epigallocatechina”?

L’epigallocatechina è un composto chimico presente in grande quantità nel Tè Verde.

Secondo alcuni studi, l’epigallocatechina: un antiossidante che neutralizza i radicali liberi e accelera il

metabolismo, è l'ingrediente attivo del Tè Verde. Questa sostanza è in grado di incentivare il corretto funzionamento del metabolismo e quindi favorisce la perdita di peso. I composti naturali del Tè Verde promuovono la lipolisi, ossia la rimozione degli accumuli di grasso nel tessuto adiposo.

L'epigallocatechina inoltre tiene sotto controllo il livello di glucosio nel sangue e favorisce la digestione dei carboidrati questo aiuta a tenere sotto controllo l'appetito e attenuare il senso di fame.

Molti effetti benefici sull'organismo dati dal Tè Verde sono legati alle catechine, sostanze antiossidanti appartenenti alla

categoria dei flavonoidi. Le catechine sono strettamente legate alla perdita di peso corporeo in quanto aiutano il tuo corpo ad utilizzare e quindi a smaltire il grasso corporeo in eccesso.

Anche altri cibi contengono catechine ma la qualità e la tipologia delle catechine presenti nel Tè Verde sono uniche e sono le più efficaci se si vuole perdere peso.

Le catechine presenti nel Tè Verde sono considerate estremamente efficaci per perdere peso anche nella zona addominale.

Alcuni studiosi sostengono che le catechine contenute nel Tè Verde

causano termogenesi ossia la produzione di calore da parte dell'organismo, particolarmente nel tessuto adiposo e muscolare. La Termogenesi influenza la capacità di produrre calore ed energia e incrementa il processo "brucia - grassi". Le catechine presenti nel Tè Verde, oltre ad incrementare l'ossidazione dei grassi, prolungano la termogenesi permettendo così al corpo di bruciare più calorie.

Tramite questi studi si è potuto constatare che il Tè Verde ha la capacità di ridurre il grasso nel sangue, il colesterolo e il gonfiore addominale. Il Tè Verde depura l'organismo, aiutandoti ad eliminare le tossine, e aiuta a tenere sotto controllo l'appetito.

Per incrementare il tasso metabolico è necessario bere 3/4 tazze di Tè Verde al giorno. E' preferibile scegliere Tè Verde di qualità, possibilmente biologico, in quanto alcuni pesticidi e altre sostanze chimiche potrebbero cancellare alcuni degli effetti benefici contenuti nelle foglie.

Bere Tè Verde e seguire un programma alimentare ricco di alimenti proteici come carne, pesce, uova, alcuni tipi di frutta e verdura ti aiuterà a perdere peso. Il Tè Verde oltre ad incrementare il funzionamento del metabolismo, se consumato prima dei pasti, ti darà un maggiore senso di sazietà e quindi ti saranno sufficienti porzioni di cibo

decisamente più contenute.

Il Tè Verde apporta molti minerali e vitamine: sostanze preziose per il benessere dell'organismo. Inoltre, tramite la diuresi, **il Tè Verde favorisce la depurazione e l'espulsione delle tossine.** Il Tè Verde, grazie alla sua azione diuretica e lipolitica, **aiuta a combattere la ritenzione idrica** e si è dimostrata un'efficace bevanda in grado di far dimagrire in maniera sana e naturale.

Il verde è noto per essere il colore del benessere e della salute. La clorofilla, l'elemento che conferisce il caratteristico colore alle foglie fresche

di tè verde, è un potente disintossicante che aiuta ad eliminare le sostanze chimiche e i metalli pesanti dal corpo. In particolare il Tè Verde Matcha, che infatti ha un colore verde brillante, è ricchissimo di clorofilla il che lo rende un ottimo detossinante per il corpo.

Le persone in forma, sono cariche di energia e piene di vitalità. Quando ti senti apatico, fiacco, stanco e senza energie significa che il tuo organismo ha bisogno di essere disintossicato.

Per far funzionare bene l'organismo, nella sua totalità, è necessario liberarsi delle tossine accumulate che intossicano il corpo, eliminare le tossine e disintossicare il tuo fisico è un modo per

curare e prevenire molti disturbi e varie sensazioni di malessere. Eliminare le tossine attraverso la depurazione dell'organismo significa avere maggiore energia, non avere sensazione di apatia e fiacchezza che diminuiscono la tua capacità di svolgere al meglio e appieno le attività quotidiane.

Bevendo molta acqua, tre tazze di Tè Verde al giorno e scegliendo i cibi giusti, aiuterai il tuo corpo a liberarsi dalle tossine accumulate. Farai pulizia nei tuoi organi: il fegato, i reni e la tua pelle apparirà più sana e tonica e avrà un colorito più luminoso.

Associare il Tè Verde ad un programma

alimentare equilibrato e ad uno stile di vita sano favorisce la perdita di peso e il mantenimento della forma fisica.

Le persone intraprendono una dieta per molte ragioni legate alla salute e alla forma fisica incluso la perdita di peso, l'incremento di energia e del vigore fisico, il rinforzo della massa muscolare e altre ragioni legate al benessere psico-fisico. E' quindi ormai noto che il cibo che ingerisci ha molte conseguenze sul tuo stato di salute e sul tuo stato di benessere generale.

Se il tuo obiettivo è il dimagrimento, oltre che fare attività fisica con regolarità, dovresti intraprendere una dieta alimentare che preveda la perdita

di chili in eccesso in maniera graduale e non drastica. Le diete che promettono risultati troppo rapidi spesso si rivelano inefficaci a lungo termine, non ti insegnano a mangiare bene per sempre ma sono sacrifici temporanei che spesso portano a riacquisire i chili persi con conseguenze negative anche sull'autostima.

Il problema fondamentale riguardo l'accumulo di grasso si verifica quando introduciamo più calorie di quelle che bruciamo. Se viceversa bruciamo più calorie di quelle che introduciamo, il nostro corpo andrà a prendere l'energia di cui ha bisogno dal grasso accumulato.

Più che di una dieta preferisco parlare di un programma alimentare che includa tutti i gruppi alimentari. Un programma a base di ingredienti sani, e nutrienti per il corpo, studiato in base ai gusti individuali. Il segreto, a mio avviso, è **mangia meno e mangia meglio** facendo attenzione a quello che metti nella tua dispensa: leggi le etichette e fai attenzione alla provenienza degli alimenti che acquisti.

Dovresti fare tre pasti principali tutti i giorni e due snack: uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio. E' preferibile prediligere i cibi integrali e a cena optare per proteine e verdure.

Gli snack invece dovrebbero essere costituiti per lo più da frutta fresca, uno yogurt naturale con una goccia di miele, o un pugno di mandorle.

Capitolo 5. Suggerimenti e Dieta del Tè Verde.

Sette menù da abbinare al Tè Verde.

Ecco 3 fondamentali step da seguire:

1. comincia ogni giorno con una tazza di Tè Verde.

- Bevi una tazza di Tè Verde al mattino per iniziare la giornata

bruciando i grassi. In questo modo metti in moto il metabolismo e dai una carica di antiossidanti al tuo organismo.

- La colazione è un pasto fondamentale, una colazione ricca di fibre e alimenti naturali è il modo migliore per iniziare la giornata all'insegna del benessere.

2. bevi una tazza di Tè Verde prima di pranzo.

- Bevi la tua seconda tazza di Tè Verde in tarda mattinata, prima di pranzo. In questo modo oltre a bruciare i grassi avrai un maggiore senso di sazietà e quindi mangerai meno durante il pasto.

- 3. bevi una tazza di Tè Verde prima di cena.
- Bevi una tazza di Tè Verde nel pomeriggio (non oltre le 17 per non compromettere la qualità del sonno), otterrai gli effetti benefici che abbiamo elencato quindi: un carico di antiossidanti contro l'invecchiamento; un concentrato brucia grassi; e un prezioso aiuto per incrementare il senso di sazietà e quindi placare la fame.

Il Tè Verde nell'arco della giornata.

Ecco un piccolo trucco usato quando si è a dieta per non soffrire troppo il senso di fame:

quando arriva il momento del pranzo e sei affamato, uno dei rimedi per placare i morsi della fame è bere un bicchiere di acqua prima del pasto. Prova a sostituire questo bicchiere d'acqua con una tazza di Tè Verde. Bere Tè Verde in prossimità dei pasti favorisce il processo di digestione.

Una tazza di Tè Verde tra un pasto e l'altro può essere utile per sostituire quei calorici snack di cui a volte proprio non riesci a fare a meno.

Oltre al Tè Verde è necessario bere circa un litro e mezzo di acqua naturale tutti i giorni per favorire il drenaggio e depurare l'organismo.

Cibi da abbinare al Tè Verde.

Esistono dei cibi dall'elevato valore nutrizionale che influiscono in maniera determinante sull'aspetto e sul vigore fisico.

Se vuoi perdere peso, migliorare il tuo aspetto fisico e sentirti più energico segui questi suggerimenti alimentari.

- Scegli cibi genuini e naturali possibilmente biologici. Libera la tua dispensa da tutti quegli alimenti che hanno scarso valore nutrizionale, pieni di conservanti e coloranti. Quando fai la spesa leggi sempre le etichette per controllare gli ingredienti dei prodotti che

acquisti.

- Elimina le bibite, le bevande ricche di zuccheri e gli alcolici. Un bicchiere di vino rosso una volta ogni tanto va bene. Prediligi acqua naturale e Tè Verde.

Ti elenco ora dei cibi che non dovrebbero mai mancare nella tua dispensa. Questi cibi hanno un alto valore nutrizionale, se cucinati con poco condimento e nella maniera più naturale possibile, ti permetteranno di perdere peso e sentirti in forma.

- Legumi. In particolare le lenticchie che sono più veloci da preparare in quanto non necessitano di ammollo.
- Frutta secca. In particolare

mandorle, noci e nocciole. Meglio la frutta secca non sgusciata, naturale senza aggiunta di sale o altri ingredienti.

- Frutta fresca e verdura di stagione. In particolare prediligi i frutti rossi: i mirtilli, i lamponi, le fragole, le more. Fra i vari tipi di frutta non devono mancare le mele, le pere, il melone, l'anguria e l'avocado.
- Per quel che riguarda le verdure prediligi: i broccoli, gli asparagi e i carciofi, i finocchi, i cavolini di Bruxelles, il cavolo, il sedano, i fagiolini, il radicchio e l'indivia. Importantissime le cipolle e l'aglio.

Ricorda che è meglio prediligere la cottura a vapore per mantenere tutti i valori nutrizionali e le proprietà benefiche delle verdure. In alternativa possono essere consumate crude.

- **Pesce.** In particolare prediligi il salmone, il merluzzo, le aringhe, il branzino, la spigola.
- Per quel che riguarda il pesce ti consiglio la cottura al forno o al vapore. Puoi cuocere il pesce alla piastra.
- **Carne bianca:** tacchino e pollo.
- **Cibi integrali:** pasta di kamut e di farro, riso, avena, grano saraceno, quinoa, miglio.
- **Fra i latticini sono da prediligere:**

lo yogurt magro naturale, il formaggio greco (tipo Feta), formaggio fresco di capra.

- Uova preferibilmente biologiche da allevamento da terra.

Per quel che riguarda i condimenti ti consiglio: olio extra vergine d'oliva (consumato crudo), sale rosa dell'Himalaya, spezie a piacere in particolare il peperoncino.

Per dolcificare ti suggerisco di utilizzare il miele, preferibilmente biologico.

Di seguito un programma alimentare volto alla perdita di peso e al raggiungimento della forma e del benessere fisico. Il protagonista è il Tè

Verde. Sono 7 diversi menù per la colazione, gli snack, i pranzi e le cene che puoi seguire e alternare nel corso della settimana.

Colazione

Colazione 1

- Comincia con una tazza di Tè Verde.
- Versa uno yogurt magro naturale in una coppetta, aggiungi delle mandorle tagliate a lamelle o delle noci spezzettate. Completa con un cucchiaino di miele.

Termina la colazione con una tazzina di frutti rossi.

Colazione 2

- Comincia con una tazza di Tè

Verde.

- Prepara una porzione di fiocchi d'avena: utilizza circa 25 gr. di fiocchi d'avena e circa 170 ml di acqua.
- Metti i fiocchi d'avena in un pentolino, aggiungi l'acqua e porta ad ebollizione. Lascia cuocere per due minuti e versa il composto cremoso in una coppetta. Aggiungi dei frutti rossi e completa con un cucchiaino di miele.

Termina la colazione con una tazzina di frutta secca.

Colazione 3

- Comincia con una tazza di Tè

Verde.

- Versa uno yogurt magro naturale in una coppetta, aggiungi un pugno di mirtilli freschi e dei semi di chia. Completa con un cucchiaino di miele.

Termina la colazione con una fetta di melone o una fetta di anguria.

Colazione 4

- Comincia con una tazza di Tè Verde.
- Metti dei cereali integrali, del riso o del mais soffiato in una scodella. Aggiungi del latte di soia, di riso o di avena.

Termina la colazione con una mezza mela e una mezza pera tagliate a cubetti in una scodella con alcune lamelle di mandorle e una goccia di miele.

Colazione 5

- Comincia con una tazza di Tè Verde.
- Prepara una porzione di fiocchi d'avena: utilizza circa 25 gr. di fiocchi d'avena e circa 170 ml di acqua. Metti i fiocchi d'avena in un pentolino, aggiungi l'acqua e porta ad ebollizione. Lascia cuocere per due minuti e versa il composto cremoso in una coppetta. aggiungi delle noci tagliate a pezzetti o delle

lamelle di mandorle e completa con un cucchiaino di miele.

Termina la colazione con una coppetta di fragole e sulle quali avrai grattugiato una scorza di limone o di lime.

Colazione 6

- Comincia con una tazza di Tè Verde.
- Fai tostare due fette di pane integrale. Spalma un velo di miele integrale biologico sul pane tostato.

Termina la colazione con una coppetta di frutti rossi misti.

Colazione 7

- Comincia con una tazza di Tè Verde.
- Versa uno yogurt magro naturale in una coppetta, aggiungi dei frutti rossi e dei semi di chia. Completa con un cucchiaino di miele.

Termina la colazione con una mezza mela e una mezza pera tagliate a cubetti in una scodella con alcune noci tagliate a pezzetti e una goccia di miele.

Snack

Snack 1

- Una tazza di Tè Verde. Una coppetta con una mezza mela e una mezza pera tagliate a cubetti.

Snack 2

- Una tazza di Tè Verde allo zenzero e nocciole.
- Questo Tè Verde è particolarmente tonificante, fornisce la giusta energia per poter arrivare all'ora di pranzo non eccessivamente affamato.
- Utilizza nocciole al naturale

sminuzzate e con la pellicina.
Taglia qualche rondella della radice di zenzero. Metti le nocciole e lo zenzero in una teiera, aggiungi alcune foglie di Tè Verde della qualità che preferisci. Versa l'acqua (a circa 85°) nella teiera e lascia in infusione per 6/8 minuti.

Snack 3

- Una tazza di Tè Verde. Una coppetta con tre fette di melone o una fetta di anguria tagliate a cubetti.

Snack 4

- Una tazza di Tè Verde alla

liquirizia.

- Questo Tè Verde è ottimo per depurare l'organismo. In erboristeria è possibile acquistare la radice di liquirizia che servirà per preparare questo particolare Tè Verde. Metti alcuni pezzetti di radice di liquirizia in una teiera, aggiungi alcune foglie di Tè Verde della varietà che preferisci. Versa l'acqua (a circa 85°) nella teiera e lascia in infusione per 6/8 minuti.

Snack 5

- Una tazza di Tè Verde. Una coppetta di frutta secca mista: qualche mandorla, qualche noce e

qualche nocciola.

Snack 6

- Una tazza di Tè Verde. Una coppetta con una mela tagliata a cubetti e spolverata di cannella.

Snack 7

- Una tazza di Tè Verde. Una coppetta con una pera tagliata a cubetti, delle mandorle tagliate a lamelle e un cucchiaino di miele preferibilmente biologico.

Pranzo

Pranzo 1

Sandwich con salmone e mousse di avocado. Insalatina croccante di finocchi o carciofi.

- Fai tostare due fette di pane integrale. Taglia metà avocado a cubetti e mettili in una coppetta, schiaccia l'avocado con una forchetta in modo da ottenere una mousse. Spalma la mousse che hai ottenuto su una fetta del pane tostato, aggiungi qualche fetta di salmone, insaporisci con un pizzico di pepe e copri con la seconda fetta

di pane. Puoi accompagnare il sandwich con un'insalatina di finocchi o di carciofi freschi tagliati a julienne conditi con un filo di olio extra vergine d'oliva, un pizzico di sale rosa dell'Himalaya e qualche goccia di aceto di mele.

Una tazza di Tè Verde.

Pranzo 2

Filetto di salmone grigliato. Contorno di broccoli in crema.

- Su una piastra o in una padella antiaderente, fai grigliare un filetto di salmone. Insaporiscilo con alcune spezie a seconda del tuo

gusto e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya.

- Dopo aver fatto cuocere a vapore alcune cime di broccoli, prendine la metà e mettile nel frullatore. Aggiungi qualche foglia di basilico fresco, un pizzico di pepe e un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, frulla il tutto fino ad ottenere una mousse.
- Disponi il filetto di salmone e le cime di broccoli su un piatto. Copri parte del salmone e parte dei broccoli con la mousse che hai ottenuto.

Una tazza di Tè Verde.

Pranzo 3

*Filetto di tacchino o di pollo grigliato.
Contorno di verdure croccanti.*

- Su una piastra o in una padella antiaderente, fai grigliare un filetto di pollo o di tacchino. Insaporiscilo con alcune spezie a seconda del tuo gusto e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya.
- In una pentola per cuocere a vapore fai scottare le seguenti verdure: una zucchina chiara piccola, un pugno di fagiolini e un pugno di piselli, mezza cipolla, mezzo finocchio, tre cavolini di Bruxelles tagliati a metà.

- Fai raffreddare le verdure cotte a vapore ma ancora croccanti intanto prepara un'emulsione con olio extra vergine d'oliva, un pizzico di sale rosa dell'Himalaya, un pizzico di pepe nero macinato fresco e il succo di mezzo lime.
- Disponi il filetto di pollo o di tacchino su un piatto. Copri con le verdure croccanti precedentemente tagliate a rondelle sottili e cospargi con l'emulsione.

Una tazza di Tè Verde.

Pranzo 4

Insalata Greca con semi e frutta secca.

- In un'insalatiera metti della rucola o del songino, un cucchiaino di olive taggiasche denocciolate, due gambi di sedano tagliato sottile, 4 funghi champignon tagliati a julienne e dei cubetti di formaggio greco feta. Aggiungi un cucchiaino di pinoli, 4 mandorle tagliate a lamelle e un cucchiaino di semi di chia. Condisci con un pizzico di sale rosa dell'Himalaya, dell'olio extra vergine d'oliva e qualche goccia di aceto di mele.

Una tazza di Tè Verde.

Pranzo 5

Quinoa con broccoli, mandorle e

uvetta.

- In una scodella con dell'acqua tiepida metti in ammollo un cucchiaino di uvetta.
- Fai cuocere la quinoa secondo le istruzioni e scolala.
- Dopo aver fatto cuocere a vapore alcune cime di broccoli, prendine la metà e mettile nel frullatore. Aggiungi qualche foglia di basilico fresco, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, frulla il tutto fino ad ottenere una mousse. Aggiungi alla mousse un peperoncino sminuzzato.
- In una padella antiaderente fai tostare un cucchiaio di mandorle

pelate tagliate e julienne e mettile da parte.

- Fai scaldare un cucchiaino di olio d'oliva in una padella. Aggiungi la quinoa, le cimette tagliate a pezzetti, le mandorle tostate e l'uvetta ammorbidita e strizzata. Fai saltare qualche minuto e amalgama con la mousse di broccoli.

Una tazza di Tè Verde.

Pranzo 6

Branzino saporito al forno. Insalata di asparagi con fagioli bianchi.

- Dopo aver lavato e pulito il branzino, insaporiscilo con mezzo

spicchio d'aglio, un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva, un pizzico di pepe nero macinato fresco e del sale rosa dell'Himalaya. Avvolgilo nella carta stagnola e fallo cuocere al forno per 30/40 minuti.

- In una pentola per cuocere a vapore fai scottare delle punte di asparagi. Lascia raffreddare. Aggiungi dei fagioli bianchi precedentemente lessati. Condisci con aglio, olio extra vergine d'oliva, un pizzico di sale rosa dell'Himalaya e qualche goccia di aceto balsamico.

Una tazza di Tè Verde.

Pranzo 7

Involtini di melanzane con caprino e noci. Insalata di avocado, cipolla rossa di Tropea e lattuga.

- In una scodella unisci del formaggio caprino fresco, del prezzemolo tritato e un pizzico di pepe nero. Aggiungi 2 noci sminuzzate e amalgama tutto in modo da ottenere un composto cremoso.
- Taglia le melanzane a fette sottili e falle cuocere in una padella antiaderente o alla piastra. Lasciale raffreddare. Farcisci le fette di melanzane grigliate con il

formaggio caprino insaporito con le spezie e richiudile, legandole con dei fili d'erba cipollina, in modo da creare degli involtini.

- In un'insalatiera mescola insieme della lattuga fresca, mezzo avocado tagliato a cubetti e mezza cipolla rossa di Tropea tagliata a fettine sottili. Condisci con un'emulsione di olio extra vergine d'oliva, qualche goccia di lime o di limone, sale rosa dell'Himalaya e pepe nero.

Una tazza di Tè Verde.

Cena

Cena 1

Filetto di salmone alla griglia.

Contorno di spinaci al lime.

- Su una piastra o in una padella antiaderente, fai grigliare un filetto di salmone. Insaporiscilo con alcune spezie a seconda del tuo gusto e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya.
- Dopo aver lavato e pulito gli spinaci, in una padella fai rosolare uno spicchio d'aglio con un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva. Fai saltare gli spinaci e

insaporisci con un pizzico di sale rosa dell'Himalaya, un pizzico di pepe nero macinato fresco e una scorza grattugiata di lime.

Cena 2

Crema di lenticchie.

- In una pentola fai rosolare uno spicchio d'aglio, mezza cipolla rossa di Tropea, e un gambo di sedano tagliato a fettine sottili.
- Aggiungi le lenticchie e una foglia di alloro, insaporisci qualche minuti poi aggiungi dell'acqua calda. Fai cuocere per circa un'ora fino a quando le lenticchie sono molto morbide e fin quando la

minestra non raggiunge una consistenza cremosa.

Cena 3

Riso integrale con verdure e sfilaccetti di tacchino.

- Su una piastra o in una padella antiaderente, fai grigliare un filetto di tacchino. Insaporiscilo con alcune spezie a seconda del tuo gusto e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya. Mettilo da parte e fallo raffreddare.
- In una pentola per cuocere a vapore fai scottare un mazzetto di fagiolini, un pugno di piselli, qualche cima di cavolfiore.

- In una padella fai rosolare uno spicchio d'aglio con un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva. Aggiungi le verdure, precedentemente scottate a vapore, e tagliate a pezzetti. Aggiungi anche 2 funghi champignon tagliati a fettine sottili e un peperoncino dolce verde tagliato a rondelle. Aggiungi un pizzico di sale rosa dell'Himalaya e un pizzico di pepe nero. Fai insaporire tutte le verdure per qualche minuto.
- Taglia il tacchino, precedentemente grigliato, in piccole striscioline.
- In una pentola fai tostare una tazza di riso integrale con un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva.

Aggiungi due abbondanti tazze d'acqua, qualche granello di sale grosso e lascia cuocere con il coperchio fin quando il riso sarà asciutto.

- Aggiungi il riso e le striscioline di tacchino alla padella con le verdure, amalgama tutto e fai saltare in padella a fuoco vivo per qualche minuto.

Cena 4

Funghi saltati in padella con contorno di Insalata fresca ai ceci.

- Fai rosolare uno spicchio d'aglio in una padella con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva. Aggiungi

i funghi misti tagliati a fettine sottili. Insaporisci con un pizzico di sale rosa dell'Himalaya e del prezzemolo tritato fresco. Lascia cuocere a fuoco medio per qualche minuto fin quando l'acqua rilasciata dai funghi si sarà completamente asciugata.

- In un'insalatiera metti i ceci, precedentemente bolliti e fatti raffreddare, mezzo pomodoro tagliato a cubetti piccoli, mezzo cetriolo tagliato a rondelle, mezza cipolla tagliata a fettine sottili. Condisci l'insalata con un'emulsione di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale rosa dell'Himalaya e qualche goccia di

lime o di limone.

Cena 5

Filetto di merluzzo con pomodorini e olive taggiasche. Contorno di pomodoro e cipolla rossa di Tropea.

- Taglia a metà 5/6 pomodorini pachino.
- Fai rosolare uno spicchio d'aglio in una padella, aggiungi il filetto di merluzzo, i pomodorini pachino e un cucchiaino di olive taggiasche (possibilmente già denocciolate). Lascia cuocere.
- Taglia un pomodoro a fettine sottili e mezza cipolla rossa di Tropea a rondelle. Disponi il pomodoro a

fettine su un piatto, copriilo con alcune rondelle di cipolla e condisci con un filo di olio extra vergine d'oliva, un pizzico di sale rosa dell'Himalaya, un pizzico di pepe nero e qualche foglia di basilico fresco.

Cena 6

*Filetto di pollo o tacchino grigliato.
Insalatina croccante di cavolo.*

- In una ciotola prepara un'emulsione di olio extra vergine d'oliva, qualche goccia di aceto di mele, uno spicchio d'aglio, un pizzico di sale rosa dell'Himalaya e un pizzico di pepe nero. Dividi il

cavolo a metà e tagliane una parte a julienne. Condisci il cavolo con l'emulsione che hai preparato.

- Su una piastra o in una padella antiaderente, fai grigliare un filetto di pollo o di tacchino.

Insaporiscilo con alcune spezie a seconda del tuo gusto e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya.

- Disponi il filetto di pollo o di tacchino e l'insalatina di cavolo su un piatto.

Cena 7

Uova ai funghi. Contorno di radicchio alla piastra.

- Fai cuocere un uovo per circa 7/10

minuti e lascialo raffreddare.

- Fai rosolare uno spicchio d'aglio in una padella con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva. Aggiungi i funghi misti tagliati a fettine sottili e un pomodoro fresco tagliato a cubetti. Insaporisci con un pizzico di sale rosa dell'Himalaya e del prezzemolo tritato fresco. Lascia cuocere a fuoco medio per qualche minuto fin quando l'acqua rilasciata dai funghi si sarà completamente asciugata.
- Disponi i funghi su un piatto e coprili con l'uovo sodo tagliato a rondelle sottili.
- Dopo aver lavato e tagliato a metà il radicchio, fallo cuocere su una

piastra o in una padella
antiaderente. Condisci con un filo
d'olio extra vergine d'oliva, un
pizzico di sale rosa dell'Himalaya
e qualche goccia di aceto
balsamico.

Di seguito ti suggerisco come preparare ottime varianti di Tè Verde:

Tè Verde al profumo di Mango

Taglia alcuni pezzetti di mango e mettili in una teiera, aggiungi alcune foglie di Tè Verde della varietà che preferisci. Versa l'acqua (a circa 85°) nella teiera e lascia in infusione per 6/8 minuti.

Tè Verde alla Menta

Dopo aver lavato alcuni rametti di menta, piegali e mettili in una teiera,

aggiungi alcune foglie di Tè Verde della varietà che preferisci. Versa l'acqua (a circa 85°) nella teiera e lascia in infusione per 6/8 minuti.

Tè Verde allo Zenzero

Prendi un pezzo di radice di zenzero e taglialo a rondelle. Metti le rondelle in una teiera, aggiungi alcune foglie di Tè Verde della varietà che preferisci. Versa l'acqua (a circa 85°) nella teiera e lascia in infusione per 6/8 minuti.

Per le feste natalizie ti suggerisco questa profumatissima versione del Tè Verde:

Tè Verde di Natale

Prendi una scorza d'arancia, un bastoncino di cannella, qualche chiodo di garofano e metti il tutto in una teiera. Aggiungi alcune foglie di Tè Verde della varietà che preferisci. Versa l'acqua (a circa 85°) nella teiera e lascia in infusione per 6/8 minuti.

Ogni tanto puoi anche insaporire il tuo Tè Verde con una goccia di latte di soia.

Tè Verde alle fragole

Metti in un frullatore circa 200 gr. di fragole, lavate e tagliate a metà.

Aggiungi il succo di mezzo limone, un cucchiaino di miele e qualche foglia di menta. Frulla tutto e infine aggiungi una tazza di Tè Verde.

Smoothie di Tè Verde Matcha.

Taglia una banana a rondelle e mettile in un frullatore. Aggiungi circa 170 ml di latte di soia, un cucchiaino di estratto di vaniglia e un cucchiaino di Tè Verde Matcha (tè in polvere). Frulla tutti gli ingredienti per ottenere una bevanda dal gusto molto gradevole, ideale quando hai un calo di energie.

Riso orientale al Tè Verde.

Si tratta di una tipica ricetta giapponese.

Metti una tazza di riso (tipo Basmati) in una pentola, aggiungi una tazza d'acqua e una tazza di Tè Verde (precedentemente preparato). Fai cuocere fino a quando il

riso non sarà asciutto.

In una padella a parte fai saltare delle verdure con un filo d'olio extra vergine d'oliva. Volendo puoi aggiungere del pollo o del tacchino tagliato a striscioline. Insaporisci con sale rosa dell'Himalaya e pepe nero macinato fresco. Unisci le verdure al riso, amalgama bene tutti gli ingredienti per un paio di minuti a fuoco vivo.

Tè Verde Matcha con semi di chia, frutti e noci.

Immergi circa 30 gr. di semi di chia in acqua per dieci minuti. Una volta che hanno assorbito l'acqua, i semi di chia assumo un aspetto tipo pudding.

Aggiungi tè verde Matcha, dei mirtilli, qualche mandorla o delle noci spezzettate. Volendo puoi aggiungere anche uno yogurt al naturale e addolcire il tutto con una goccia di miele biologico.

Sale al Tè Verde Matcha

Mescola due cucchiaini di sale grigio integrale e un cucchiaino scarso di Tè Verde Matcha.

Questo sale, particolarmente benefico, è ottimo per condire le uova e le carote.

Suggerimento

Potresti preparare un ottimo pranzo

veloce con due fette di pane integrale tostato su cui adagiare due uova da condire con sale al Tè Verde Matcha. Come contorno un'insalatina croccante di carote julienne condite con sale al Tè Verde Matcha e un filo d'olio extra vergine d'oliva.

Programma dimagrante:

Scrivi su un diario gli obiettivi che vuoi raggiungere:

Per ottenere migliori risultati ti consiglio di scrivere su un diario quali sono gli obiettivi che vuoi raggiungere.

Gli obiettivi devono essere quanto più possibile realistici in modo da restare motivato e proseguire con il programma; altrimenti rischi di non ottenere i risultati sperati e di conseguenza potresti sentirti scoraggiato e abbandonare subito il programma.

Gli obiettivi devono essere specifici e

calcolati in base al tuo stile di vita, alle tue abitudini e alla tua routine.

Scrivi dei mini obiettivi da raggiungere poco a poco per poi arrivare al grande obiettivo finale.

Obiettivi in termini di kg:

Ad esempio:

se vuoi perdere 8 kg in 28 giorni dividi il tuo obiettivo in 2 kg alla settimana scrivendo sul tuo diario: *entro domenica ___ / ___ / _____ devo aver perso 2 kg e il mio peso sarà di ___ kg.*

Obiettivi che riguardano l'esercizio fisico:

Ti suggerisco di scrivere sul tuo diario un programma che includa l'esercizio fisico.

Innanzitutto scegli un'attività fisica che ti piace e che sai di voler svolgere volentieri. L'esercizio fisico deve essere adatto al tuo livello di allenamento e deve essere un'attività piacevole che procuri benessere al tuo organismo.

Puoi scegliere tra corsa, nuoto, vari corsi in palestra, spinning, bici ecc..

Se non sei molto allenato per le prime due settimane andranno bene anche delle camminate veloci. E' importante però aggiornare il programma di allenamento in modo da migliorare man mano che il

tuo livello di resistenza aumenta.

Ad esempio:

I settimana dal ___ / ___ / _____

*Lunedì - mercoledì - venerdì:
passeggiata veloce nel parco dalle 7.00
alle 7.45.*

II settimana dal ___ / ___ / _____

*Lunedì - mercoledì: passeggiata veloce
nel parco dalle 7.00 alle 7.45.*

*Venerdì: corsa leggera nel parco dalle
7.00 alle 7.45.*

III settimana dal ___ / ___ / _____

Lunedì - mercoledì: corsa leggera nel parco dalle 7.00 alle 7.45.

Venerdì: corso di nuoto dalle 18.30 alle 19.30.

IV settimana dal ___ / ___ / _____

Lunedì: corsa nel parco dalle 7.00 alle 7.45.

Mercoledì: corso di nuoto dalle 18.30 alle 19.30.

Venerdì: esercizi in palestra dalle 18.30 alle 19.30.

Obiettivi che riguardano il cibo:

Rifornisci la tua dispensa con i cibi che ti ho elencato.

In base ai tuoi impegni e al tempo che hai a disposizione componi i pasti della tua settimana seguendo e alternando i 7 diversi menù che ti ho suggerito.

Ricorda che per ottenere migliori risultati dovresti evitare completamente i seguenti cibi per almeno 28 giorni:

- formaggi stagionati
- dolciumi
- cibi fritti
- patatine
- bevande alcoliche e gassate.

Se hai in programma di mangiare fuori

casa, ricorda di scegliere accuratamente dal menù i cibi non troppo elaborati e conditi.

Se vuoi mangiare il dolce puoi scegliere solo un secondo e un contorno non fritto e concederti il dolce.

Se vuoi concederti una pizza, scegli di bere acqua naturale anziché una bevanda alcolica o gassata.

Se vuoi mangiare un primo, magari un po' elaborato, non prendere anche il dolce.

Puoi concederti un pasto un po' più abbondante o un piatto un po' più elaborato una volta alla settimana,

l'importante è che questo rappresenti un'eccezione e non la regola.

In ogni caso constaterai personalmente che una volta che il tuo organismo si abituerà a mangiare bene, in modo sano e con gusto, non avrai più la necessità di tutti quei cibi-comfort di cui credevi di non poter fare a meno.

Si tratta solo di abituare il tuo corpo ad un'alimentazione sana e diversa da quella al quale è abituato attualmente. Una volta superate le prime settimane mangiare sano diventerà una piacevole abitudine, sceglierai i cibi in maniera consapevole e non sarà più un sacrificio.

Capitolo 6.

Preparare il Tè Verde

<< Il tè è una bevanda nobile. La preparazione del tè è un'arte dove si raggiungono savoir-faire e tradizione >>. Henri Mariage, fondatore di Mariage Frères.

L'Acqua

E' importante selezionare l'acqua che si utilizza per l'infusione delle foglie di tè verde. Bisogna scegliere un'acqua pura e

priva di sostanze come il piombo, il cloro e il magnesio, è meglio prediligere l'acqua non calcarea o troppo dura. Potresti seguire bene tutti i passaggi per la preparazione di un ottimo tè ma rovinare tutto se non scegli l'acqua giusta. Meglio scegliere l'acqua minerale naturale.

La teiera

Anche la teiera è importante. Come abbiamo visto il Giappone è conosciuto per le migliori qualità di tè verde e per scegliere la teiera ideale ci rifacciamo alla tradizione giapponese scegliendo le teiere in ghisa. Queste teiere sono un vero e proprio simbolo della cultura e della tradizione giapponese del tè.

L'interno della teiera in ghisa deve essere smaltato, in modo da poter mettere in infusione qualsiasi foglia di tè, e il filtro deve essere incorporato anche perché, a differenza del tè nero, per il tè verde non sono consigliati filtri a colino in quanto non consentono alle foglie di espandersi e sprigionare tutto il loro aroma e di conseguenza diffondere gli effetti benefici.

Per pulire a fondo una teiera riempitela di acqua molto calda, aggiungete qualche fetta di limone e lasciate agire un giorno intero.

Preparazione del tè

Per preparare un'ottima tazza di tè devi scaldare l'acqua a circa 70/80 gradi, l'acqua bollente deteriora le delicate foglie e di conseguenza il sapore del tè verde.

Versa l'acqua calda quasi bollente in una teiera vuota in modo che la temperatura dell'acqua si abbassi a circa 70/80 gradi e allo stesso tempo scaldi la teiera.

Per circa 30 ml di acqua si consigliano 4 grammi di tè verde. Lascia in infusione per circa 5 minuti in che le foglie diffondano tutto il loro sapore e le loro sostanze. Attenzione a non lasciare il tè verde in infusione troppo a lungo in quanto potrebbe risultare molto amaro.

Versa il contenuto della teiera in una tazza poco a poco inclinando e raddrizzando la teiera.

Preparazione del Tè Verde Matcha

Abbiamo accennato che, in Giappone, il Tè Verde Matcha è il tè tradizionalmente usato per il Cha no Yu ossia la cerimonia del tè. Il metodo di preparazione di questo pregiatissimo Tè Verde merita quindi un approfondimento.

Gli utensili per preparare il Tè Verde Matcha alla maniera giapponese sono: una frusta in bamboo, un setaccio da tè, una ciotola in ceramica, e un cucchiaino da tè (tipo mestolo).

Passa al setaccio circa 5 gr. di Tè Verde Matcha, utilizzando il piccolo setaccio da tè. Aggiungi acqua calda, per un miglior risultato l'acqua deve essere quasi bollente. Con la frusta in bamboo sbatti energicamente il tè e l'acqua con un movimento a zigzag fin quando il tè assume un aspetto schiumoso.

Il Tè profumato.

L'ideale è bere il tè appena infuso in modo da assorbirne tutte le proprietà benefiche e godere appieno di tutte le sostanze minerali e antiossidanti in esso contenute.

Il tè verde di qualità andrebbe gustato senza l'aggiunta di zucchero, tuttavia se

non potete fare a meno di dolcificare la vostra bevanda sarebbe meglio utilizzare una goccia di miele preferibilmente biologico. In alternativa potete provare ad aggiungere una piccola scorza di arancia nella teiera. Gli agrumi infatti incrementano l'assorbimento delle catechine del tè verde rendendone più efficace l'effetto benefico. Mentre il limone altera il gusto del tè, una scorza di arancia rende il sapore del tè verde ancora più gradevole e raffinato.

Conservazione del Tè Verde:

Il Tè assorbe l'umidità e gli odori è quindi importante conservarlo in un luogo fresco e asciutto lontano da altri

prodotti alimentari. Anche la luce e l'aria alterano la qualità del tè. L'ideale è utilizzare una classica scatola in metallo chiusa ermeticamente. Utilizzate la scatola che avete scelto solo per conservare il Tè Verde e sarebbe preferibile utilizzarne una per ogni varietà che comperete.

Capitolo 7.

Testimonianze

Riporto qui un'importante intervista fatta al Dott. Nicholas Perricone durante l'Oprah Winfrey show - un programma televisivo statunitense di grande successo che ha vinto numerosi riconoscimenti come miglior talk show .

Il Dott. Nicholas Perricone è un dermatologo americano riconosciuto in tutto il mondo quale esperto di antinvecchiamento. Autore di molti best-seller in merito e membro dell'Associazione Americana per la

ricerca dermatologica. Ha inoltre ricevuto numerosi riconoscimenti prestigiosi e brevetti scientifici.

Nel corso dell'intervista il Dott. Perricone evidenzia i numerosi effetti benefici del Tè Verde.

Oprah:

"Now I've read in your book that you said if I just replaced coffee with Green Tea, that I could lose 10 pounds in six weeks".

Dunque ho letto nel suo libro che se solo sostituissi il caffè con il tè verde potrei perdere 4,5 kg in sei settimane.

Dr. Perricone:

"Absolutely".

Certamente

Oprah:

"Now really. How could that-what is the big deal about this?"

Veramente. Come è possibile, dove sta il segreto?

Dr. Perricone:

"Coffee has organic acids that raise your blood sugar, raise insulin. Insulin puts a lock on body fat. When you

switch over to Green Tea, you get your caffeine, you're all set, but you will drop your insulin levels and body fat will fall very rapidly. So 10 pounds (4,5 Kg) in six weeks, I will Guarantee it.

Il caffè contiene acidi organici che incrementano il livello di zucchero nel sangue, causando l'aumento di l'insulina. L'insulina blocca il grasso corporeo. Se invece sostituisci il tè verde al caffè hai comunque la tua dose di caffeina ma il tuo livello di insulina si abbassa e il grasso corporeo diminuisce rapidamente. Quindi 4,5 kg in sei settimane, lo garantisco.

Oprah:

"I'm gonna do that. Ok. That is so good! Wow! That is great.

Ok. Proverò. Fantastico! Wow!
Grandioso!

Tratto da:

"The Oprah Winfrey Show: "Look 10 Years Younger in 10 Days" -- Nov. 10, 2004"

Capitolo 8.

Conclusione

Adesso che hai letto queste pagine conosci le innumerevoli proprietà benefiche del Tè Verde.

Per secoli il Tè Verde, grazie alle sue proprietà, è stato utilizzato come una medicina. Oggi il Tè Verde è considerato come una delle bevande più salutari.

Le foglie di Tè Verde, non subendo alcun processo di ossidazione, sono ricche di catechine dalle note proprietà

antiossidanti.

Molti studi scientifici hanno dimostrato che il Tè Verde è un ingrediente prezioso per la salute. Le sostanze naturali contenute nelle foglie di Tè Verde favoriscono il rinnovamento cellulare e sono quindi di grande aiuto nella prevenzione di molte malattie. Inoltre favoriscono il funzionamento del metabolismo agevolando così il processo brucia - grassi e la perdita di peso.

Da oggi puoi cominciare a prenderti cura del tuo benessere inserendo il Tè Verde nelle tue abitudini alimentari.

Se desideri smaltire i chili in eccesso e

raggiungere il tuo peso ideale, bere tre tazze di Tè Verde tutti i giorni potrà esserti di grande aiuto. Scegli con cura i cibi che mangi: prediligi cibi integrali, frutti rossi, pesce, verdure fresche. Riduci le porzioni e ricordati che ogni tanto puoi concederti qualche piatto più elaborato o un dolce senza sensi di colpa purché si tratti di un'eccezione e non di un'abitudine.

E' ormai noto che le diete drastiche non funzionano soprattutto a lungo termine. Perdere peso non deve essere un'impresa insormontabile, puoi perdere peso in modo sereno senza sentirti sempre affamato e deprimerti, senza mangiare solo cibi sconditi o pasti

insapori.

Puoi sviluppare nuove abitudini alimentari facendo scelte intelligenti e consapevoli quando fai la spesa e quando mangi.

Comincia già da oggi e pensa alla perdita di peso come ad un cambiamento nel tuo stile di vita che funzioni per sempre.

Migliora subito le tue abitudini alimentari e pianifica l'attività fisica per sentirti più energico, in forma, per avere un aspetto migliore e sentirti più soddisfatto e pieno di vitalità.

Grazie per la lettura,

Ginevra Nizzo

Se vuoi saperne di più sul Tè Verde,
ecco un riepilogo per te dei miei libri
che trovi in Amazon:

1. "Tè Verde e Orzo"

*Scopri i benefici del Tè verde e
dell'Orzo sulla salute...e 14 ricette da
provare*

2. "Accelera il Metabolismo"

Svelati i 3 cibi che accelerano il

metabolismo con il Tè' verde

3. "La Dieta del Tè Verde"

RICHIESTA RECENSIONE

Il tuo sincero parere per me è importante

Ti è piaciuto il libro? Lasciami una
recensione su Amazon.

Non ti è piaciuto? Inviami una email a
kindlebookdsa@gmail.com

RIMANIAMO IN CONTATTO?

Registrati gratis al link qui sotto per rimanere aggiornata sulle mie future pubblicazioni e promozioni, grazie!

<https://forms.aweber.com/form/33/87675>