

Perdere peso velocemente. Piccole e semplici strategie.

Il problema con la diete è che spesso non ci permettono di **perdere peso velocemente**.



Perdere peso velocemente.

Naturalmente il mio approccio non è quello di **perdere peso velocemente** ma a lungo termine.

Perdere chili lentamente e costantemente rende più probabile che questi non tornino indietro rovinando la nostra linea e compromettendo la nostra salute.

Ma ci sono modi più che sani per mandare su di giri il metabolismo in modo da **bruciare calorie e perdere peso velocemente**.

Vediamo quindi alcune strategie per perdere peso velocemente.

Bere il tè verde.

Un recente studio ha confrontato l'effetto metabolico del tè verde con quello di un placebo.

Ebbene i ricercatori hanno scoperto che i bevitori di tè verde bruciano circa 70 calorie supplementari in più durante un periodo di 24 ore.

Distribuite in un anno queste 70 calorie al giorno possono arrivare ad aggiungere fino ad un totale di circa 7 chili di grasso se non si interviene con un adeguato **programma di esercizio fisico** per evitarlo.

Questo beneficio sembra derivare dagli [antiossidanti](#) noti come

catechine, che si trovano nel tè verde.

Evitare le calorie liquide.

Gli scienziati affermano che il corpo non reagisce alle calorie liquide nello stesso modo che con le calorie derivanti da cibo solido.

Bere un succo di frutta zuccherato, per esempio, non vi farà sentire sazi nello stesso modo di un piatto di pasta.

Inoltre, bere un bicchiere di succo di frutta zuccherato in più è più semplice rispetto a mangiare un altro piatto di pasta.

Monitorare il controllo del peso attraverso l'assunzione di succo di frutta, soda, bevande al caffè e vino rispetto ai cibi solidi diventa quindi più difficile.

Fare fitness con i pesi.

Gli esercizi basati sulla forza costruiscono massa magra che brucia più calorie. Più muscoli hai, più velocemente potrai dimagrire.

Sollevando pesi, brucerai molte calorie e impedirai il rallentamento del metabolismo, che è un effetto collaterale comune della perdita di peso.

Gli studi sulle **diete povere di carboidrati** dimostrano che è possibile guadagnare un pò di muscolo perdendo quantità significative di grasso corporeo.

Prova ad andare in palestra tre o quattro volte alla settimana per sollevare pesi. Se sei nuovo in palestra, chiedi consiglio a un allenatore.

Limita l'uso di sale.

Il sodio contribuisce alla **ritenzione idrica**.

Quindi tenete d'occhio il vostro apporto di sodio; il che non significa solo buttare la saliera.

Fonti nascoste di sale includono zuppe, cibi e bevande in scatola, snack salati come patatine e salatini e molti altri cibi preconfezionati.

Mangia piccante.

Mangiare peperoncino può aumentare il metabolismo basale di una persona (il totale delle calorie che il corpo brucia a riposo).

La ragione?

La **capsaicina**, un composto trovato prevalentemente nei peperoncini Jalapeno e Caienna i quali, sembra possano aumentare il rilascio nel corpo di ormoni dello stress come l'adrenalina, che può accelerare il metabolismo e la capacità di **bruciare calorie**.

Inoltre mangiare peperoncino può **ridurre l'appetito**.

Andate a fare una passeggiata serale.

Sicuramente fare in qualsiasi momento esercizio fisico è salutare.

Ma l'attività serale può essere particolarmente vantaggiosa perché il metabolismo di molte persone rallenta verso la fine della giornata.

Ecco allora che qualche minuto di attività aerobica prima di cena **aumenta il tasso metabolico facendoci perdere peso velocemente**.

Questo fa sì inoltre, che le calorie della cena hanno meno possibilità rimanere attaccate ai fianchi.

Bevi tanta acqua!

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno è uno dei modi più semplici per **perdere peso velocemente**.

Il tuo corpo ha bisogno di acqua per metabolizzare in modo efficiente il grasso immagazzinato.

Non andare per espedienti se vuoi perdere peso velocemente.

In ogni momento, puoi trovare decine di prodotti nei mercati che ti promettono di perdere peso velocemente.

La disperazione ci può tentare a provare qualsiasi cosa, ma tu e io sappiamo che molti di questi espedienti non funzionano.

Personalmente da anni consiglio e ottengo ottimi risultati con il **programma FIT della Forever Living Products**.

Vuoi saperne di più? [Clicca QUI!](#)

Altri suggerimenti per perdere peso velocemente.

Ridurre i carboidrati.

La parte più importante è quella di ridurre e amidi o carboidrati.

Quando lo fai, **i livelli di fame diminuiscono** e generalmente finisci per mangiare molte calorie in meno.

Invece di bruciare carboidrati per produrre energia, ora il tuo corpo inizia a bruciare i [grassi immagazzinati](#).

Un altro vantaggio del taglio dei carboidrati è che **abbassa i livelli di insulina** causando la perdita di sodio e acqua in eccesso. Ciò riduce il gonfiore e il peso dell'acqua non necessario.

Secondo alcuni dietisti, non è raro perdere fino a 4,5 kg, a volte di più, nella prima settimana di alimentazione in questo modo.

Questa perdita di peso include sia il grasso corporeo che il peso dell'acqua.

Mangia proteine, grassi e verdure per perdere peso velocemente.

Ognuno dei tuoi pasti dovrebbe includere una fonte di proteine, una fonte di grassi e verdure a basso contenuto di carboidrati.

Come regola generale, prova a mangiare da due a tre pasti al giorno. Se ti senti affamato nel pomeriggio, aggiungi uno spuntino.

Mangiare proteine è una parte essenziale di questo piano alimentare.

Le prove suggeriscono che mangiare molte proteine può aumentare il dispendio calorico di 80-100 calorie al giorno.

Le diete ricche di proteine possono anche ridurre le voglie e i pensieri ossessivi sul cibo, ridurre della metà il desiderio di **fare uno spuntino a tarda notte** e farti sentire pieno.

Verdure a basso contenuto di carboidrati.

Non aver paura di caricare il tuo piatto con verdure a basso contenuto di carboidrati.

Sono ricche di sostanze nutritive e puoi mangiarne quantità

molto grandi senza superare i 20-50 carboidrati netti al giorno.

Una [dieta](#) basata principalmente su fonti di proteine magre e verdure contiene tutte le fibre, le vitamine e i minerali necessari per essere sani.

Grassi sani.

Non aver paura di mangiare grassi.

Pasti eccessivamente a basso contenuto di grassi possono rendere molto difficile attenersi alla dieta.

Vuoi rimanere in contatto per ricevere tutte le novità? Ti invito ad iscriverti alla mia [Community](#).

