

Dimagrire senza dieta: come perdere peso con il metodo Adamski

Autore: Danila

Data: 06 Ottobre 2016

Si tratta di una dieta-non dieta che consentirebbe di **perdere peso** senza patire la fame e senza troppi sacrifici. **Dimagrire senza dieta**, stando a quanto dice Frank Laporte-Adamski, è possibile, ma solo se partiamo dal presupposto che l'intestino è un secondo cervello, con un suo funzionamento e con meccanismi ben precisi.

Adamski nel suo libro parla di una vera e propria rivoluzione alimentare volta al benessere del nostro apparato digerente, da cui non soltanto dipende la nostra salute, ma anche la linea. Moltissimi disturbi, infatti, dipendono proprio da un **cattivo funzionamento dell'intestino**: sia problematiche evidentemente connesse all'alimentazione, come nel caso dell'obesità, sia disturbi apparentemente indipendenti, quindi insonnia, stress e persino la cellulite.

Come dimagrire con il metodo Adamski

Come già anticipato, non si tratta di una vera e propria dieta, ma di un **piano alimentare** che ognuno può personalizzare in base alle proprie esigenze, tenendo conto però di indicazioni ben precise, allo scopo di favorire il **corretto funzionamento dell'intestino**. Adamski, il naturopata che ha messo a punto questo sistema, ci fornisce tutte le dritte e i consigli per perdere peso senza seguire una **dieta rigida**.

La frutta né prima né a fine pasto. Andrebbe consumata lontano dai pasti principali, possibilmente nel pomeriggio, in modo tale che non fermenti troppo e non rallenti la digestione. Il dietologo ci dice sempre di non esagerare né con l'olio né con i condimenti, eppure l'olio è fondamentale per far funzionare bene l'intestino, così come le fibre.

Ultimamente sono le **diete proteiche** le più gettonate da coloro che cercano di perdere peso velocemente invece, secondo Frank Adamski, non dovremmo assolutamente esagerare con il consumo di questi alimenti a discapito degli altri nutrienti. Il naturopata ci consiglia di **mangiare proteine** non più di due volte al giorno, se non a fronte di un'attività fisica particolarmente intensa, e anche di evitare di mescolare proteine diverse all'interno dello stesso pasto. Quindi va benissimo mangiare una fetta di carne con un contorno di verdure, ma è bene evitare per esempio l'associazione di carni e uova o di pesce e altre proteine.

Infine il consiglio più importante, un'indicazione che dovremmo tenere presente è la seguente: non bisogna associare mai cibi veloci e acidi a quelli che sono lenti e non acidi, perché non facciamo altro che **rallentare la digestione**, causando accumulo di gas nell'addome. Quindi bocciate tutte le classiche associazioni che per noi sono naturali. Per esempio mai consumare frutta e yogurt vicino i pasti principali, niente confetture e succhi di frutta a colazione o pomodoro nelle insalate. Meglio

non associare il limone al pesce e purtroppo banditi dolciumi, gelati alla frutta e pizza.

Cosa mangiare secondo la dieta Adamski

Quindi a colazione è meglio prediligere una bevanda calda, come un tè o una tisana, o uno yogurt se mangiato da solo, meglio quello greco o quello bianco. Si possono consumare anche pane, biscotti e fibre. A pranzo un'insalata di verdure da associare a una proteina qualsiasi, quindi carne, pesce o uova, da condire con olio, e del pane. È concesso anche un bicchiere di vino. Per lo spuntino pomeridiano, ma calcolate che andrà fatto almeno due ore prima della cena, via libera a frutta, succhi di frutta o al limite anche yogurt. Per cena verdure e proteine e a volontà.

LEGGI ANCHE:

[Dieta senza sale, fa bene alla salute e fa anche perdere peso](#)

[Dieta zero grano, come funziona e cosa mangiare](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dimagrire-senza-dieta-come-perdere-peso-con-il-metodo-adamski/>

Generato il 19/04/2025