

Come dimagrire con la dieta degli economisti e le sue meta-regole

Autore: Claudia Scorza

Data: 17 Aprile 2018



Avete capito bene: la nuova dieta che sta facendo molto parlare di sé arriva da due economisti che hanno perso 60 chili in due e hanno lanciato così un nuovo regime alimentare.

Si tratta, appunto, della **dieta degli economisti** e identifica un sistema preciso di “meta-regole” capaci di far sparire i chili di troppo, anche se si parla di tanto peso in eccesso. I due autori, gli economisti USA **Christopher Payne** e **Robert Barnett**, erano due persone obese che hanno ritrovato la forma dopo aver seguito questo tipo di alimentazione.

Il tutto si basa sul concetto di “austerità” alimentare e sul “mangiare *mindful*”, ossia concentrati al momento dell’assunzione di cibo. Il dimagrimento non è repentino: i due autori che l’hanno sperimentata, infatti, sono dimagriti all’incirca di 1,5 kg al mese. Secondo loro è importante avere una **perdita di peso graduale** per assimilare e recepire a fondo i nuovi **schemi alimentari**.

Per ottenere i risultati desiderati, infatti, è fondamentale seguire le **meta-regole della dieta degli economisti**, che prevedono:

- stabilire piccole nuove regole alimentari personali da portare avanti in modo scrupoloso e rigido. Ad esempio mangiare un solo dessert a settimana o evitare totalmente liquidi zuccherati.
- Fare due pasti leggeri al giorno ed uno solo completo.

- Pesarsi ogni mattina per controllare di non sgarrare durante la giornata.
- Non sprecare calorie con cibi che non danno piacere, anche quando si ha fame. È meglio aspettare di nutrirsi con cibi che piacciono e soddisfano.
- Saltare un pasto se si ha in programma una cena fuori o una situazione in cui si potrà eccedere.
- Tenere il conto delle calorie che si assumono, creando delle vere e proprie tabelle di “decrescita”.
- Avere pazienza e non aspettarsi risultati immediati.

Per spiegare il loro metodo a pieno, hanno scritto un libro dal titolo ***The Economists' Diet: The Surprising Formula for Losing Weight and Keeping It Off***, non ancora tradotto in italiano.

Ciò che è più curioso è che gli autori non propongono in realtà un vero e proprio schema alimentare poiché l'obiettivo è trovare una **dieta che funzioni** per ogni individuo. Il modo migliore per farlo, secondo loro, è pesarsi ogni giorno e seguire delle norme ben precise così da valutare se il regime alimentare funziona davvero.

Leggi anche:

- [Come rimanere in forma con la dieta del rosmarino](#)
- [Dieta aproteica: cosa mangiare e a chi fa bene](#)
- [Dieta senza lieviti: come funziona, cosa mangiare e cosa evitare](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/come-dimagrire-con-la-dieta-degli-economisti-e-le-sue-meta-regole/>

Generato il 13/06/2026