

Come dimagrire velocemente... andando al mare: L'imperdibile dieta da spiaggia!

Autore: francesca

Data: 12 Agosto 2013



Comportandosi in modo intelligente durante le vacanze si possono perdere i chili in eccesso e tonificare il corpo, migliorando lo status della vostra salute in modo piacevole e divertente!

Seguite i miei 4 consigli su come perdere 3 chili in una settimana di mare!

1. **Bevete tanta acqua!** Questo è fondamentale! L'acqua è il componente essenziale per lo svolgimento di tutti i processi biochimici delle nostre cellule. Un corpo ben idratato aiuta muscoli ed organi interni a lavorare velocemente ed efficacemente. Quando il nostro organismo funziona bene ci aiuta a sentirci più energici e possiamo arrivare a **bruciare calorie più velocemente**. Essendo al mare, poi, il nostro corpo ha ancora più bisogno di idratazione per il caldo. In questo modo le nostre cellule ci faranno guadagnare sia in salute

che in un peso normale e controllato. Bevete almeno 2 litri di acqua al giorno!

2. **Lo spuntino.** Non deve mai mancare quando siamo in spiaggia! Dobbiamo sempre mangiare qualcosa tra i pasti principali per spezzare la fame. Il mare non aumenta l'appetito che, invece, aumenta quando lasciamo passare più di 4 ore dall'ultimo pasto. Solitamente chi è al mare tende a stare 6 o più ore senza mangiare, magari facendo attività fisica (nuoto, camminate, racchettoni, etc). Il risultato di tutto questo è un metabolismo lento oltre a un gran consumo di cibo che fa aumentare il peso ed aggrava il problema della cellulite. **Avere sempre con voi dei frutti, della verdura o delle barrette di cereali biologiche** (senza grassi idrogenati, zucchero o dolcificanti artificiali) vi aiuterà nello scopo.
3. **Il pranzo ideale.** Non saltate i pasti principali ed organizzatevi in modo da fare il pranzo. L'ideale per la spiaggia sarebbe un pasto completo di tante proprietà nutritive che vi aiuta ad aumentare il metabolismo e a rallentare la fame senza appesantire lo stomaco. **Evitate tassativamente carne rossa e affettati**, non vi offrono nutrienti ma solo tossine aumentando così i tempi della digestione ed in seguito il calore nel corpo. Preparatevi una buona insalata di quinoa alle verdure. La quinoa contiene proteine ad alto valore biologico, come quelle della carne, regola la glicemia e di conseguenza la fame. [La quinoa rientra nella lista dei 10 alimenti più importanti che ci regala la terra](#). Questo genere di piatti, oltre a farvi risparmiare soldi, perdere peso in modo genuino ed intelligente, offre il vantaggio della rapidità! Infatti si può preparare in soli 5 minuti e portare comodamente in spiaggia!
4. Per concludere: evitate i prodotti industrializzati che inibiscono la perdita di peso anche se contengono poche calorie; i loro ingredienti infatti bloccano il metabolismo. Evitate gli alimenti salati che causano ritenzione idrica ed affidatevi al cibo naturale, privo di sostanze chimiche e pieno di nutrienti in grado di riattivare tutte le funzioni biochimiche, rafforzando così il metabolismo e favorendo la perdita di peso in modo naturale e senza sforzi!

Buone vacanze a tutti!

Dott.ssa Maria Papavasileiou

Dietista– Nutrizionista

Skype: dieta.milano

Linkedin: [ch.linkedin.com/pub/maria-papavasileiou/33/88a/a55](https://www.linkedin.com/pub/maria-papavasileiou/33/88a/a55)

Facebook: www.facebook.com/dietapersonalizzata

Web: www.dieta-personalizzata.it

Mail: info@dieta-personalizzata.it

Leggi anche

- [La vera dieta detox](#)
- [Vegetariani e onnivori](#)
- [Yogurt e suoi benefici](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/come-dimagrire-velocemente-andando-al-mare-imperdibile-dieta-da-spiaggia/>

Generato il 25/04/2025