

La dieta dimagrante da fare dopo Natale

Autore: francesca

Data: 07 Gennaio 2014

Per perdere velocemente i chili di troppo che abbiamo accumulato durante le feste di Natale, dobbiamo prima di tutto **eliminare le tossine e ripulire l'organismo**. Come fare? Semplice: dando al corpo elementi nutritivi sani, dissociati e poco conditi.

Prima di tutto è bene, **sostituire il sale** con gli aromi, le spezie, il limone, il lime e l'aceto di mele. Anche lo zucchero bianco deve essere sostituito il più possibile con il miele. E' buona abitudine consumare sempre una porzione di frutta fresca e verdura fresca sia a pranzo, sia a cena. Preparare spuntini di riso a base di gallette non salate, noci, uvetta, cracker integrali, yogurt magro e verdure crude. Altre buone regole sono le seguenti:

1. Privilegiare i cereali integrali e cucinare pasta e riso senza sale
2. Eliminare i cibi pronti, il dado e i preparati per risotti-pasta-cereali
3. Evitare la pizza, i piatti surgelati e i piatti elaborati
4. Usare poco burro e margarina e preferire poco olio extravergine
5. Ridurre progressivamente la carne rossa
6. Evitare salumi, formaggi stagionati e affumicati
7. Evitare i cibi conservati in salamoia e sotto sale come olive, crauti, sottaceti, mostarda, rafano, ketchup e salsa barbecue
8. Eliminare i dolci. TUTTI, compresi quelli apparentemente light e sostituire sempre con frutta.
9. E' importante bere almeno 1,5 litri d'acqua per contrastare la ritenzione idrica.

Dieta dimagrante e regime alimentare ipocalorico (1.500 calorie giornaliere circa)

Colazione: assolutamente a base di yogurt, cereali, thè verde. Scegliere il latte parzialmente scremato e lo yogurt magro. In alternativa, colazione salata con uova strapazzate e succo.

Pranzo: Iniziare il pasto con una porzione abbondante di verdura per riempire lo stomaco e accelerare il metabolismo. La pasta (70 g) con verdura è preferibile ad altri cibi. I condimenti totali di un pasto devono essere sempre di 10-15 g cioè di 1-2 cucchiaini di olio e 1 cucchiaino di formaggio.

Spuntino: Si possono consumare thè o caffè ma in maniera moderata soprattutto se si soffre di ipertensione. Via libera alle tisane anche fuori pasto. Per contrastare la fame, mangiare qualche mandorla o noce. Si a succhi di agrumi in quantità. Va bene anche uno spuntino con tisane e 2 biscottini o frutta.

Cena: Cenare **entro le 19-20** e non andate comunque a dormire prima di due ore dalla cena. Vanno bene i cibi leggeri come **carne bianca** o hamburger e insalata. Ottimo il minestrone, una

zuppa e naturalmente il **pesce** sempre preceduti da un piattone di insalata, carote, spinaci ecc. Questa dieta va bene per 7-15 giorni, dopo i quali si può passare a una **fase di mantenimento** con un consumo giornaliero fino a 2000 calorie.

In questa fase, si possono aumentare leggermente le porzioni sempre evitando il sodio il più possibile. L'ideale è integrare questo tipo di dieta con **ginnastica aerobica**.

Controindicazioni: sconsigliata per chi soffre di pressione bassa

Se si soffre di ipotensione, invece, meglio optare per una dieta meno rigida come una che aiuti a bruciare i grassi nel corso di 12 ore e durante la notte. Eccone un esempio:

Colazione: yogurt bianco, 2 fette biscottate integrali con marmellata al 100% di frutta; oppure: avena, latte parzialmente scremato, 35 g di biscotti integrali, Thé verde con fette biscottate e marmellata.

Spuntino: Bicchiere di succo di frutta o 1 galletta di riso con 35 g di parmigiano o 25 g di mandorle o 2 gallette con formaggio magro

Pranzo: 60 g di pasta integrale con verdure o con olive e pomodorini o risotto semplice + insalata di verdure a piacere + un frutto.

Cena: Passato di verdure e frittata oppure trancio di tonno alla griglia con insalata mista oppure 110 g di vitello ai ferri con insalata di pomodori oppure coscia di pollo al curry con peperoni + 1 frutto.

Spuntino: una tazza tra: thè verde, tisana al tiglio, ribes nero o betulla.

In questa fase, si possono aumentare leggermente le porzioni sempre evitando il sodio il più possibile. L'ideale è integrare questo tipo di dieta con ginnastica aerobica.

Leggi anche:

- [Dieta post-festività della dietologa](#)
- [La vera dieta detox](#)
- [Cellulite e altri disastri: potere agli agrumi](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/la-dieta-dimagrante-da-fare-dopo-natale/>

Generato il 20/04/2025