

Dieta, gli errori da evitare

Autore: francesca

Data: 09 Aprile 2014

Quando si intraprende una dieta ci sono sempre delle **regole da seguire** per ottenere il massimo beneficio da quel preciso regime alimentare.

Inoltre, esistono anche una serie di **errori comuni da evitare assolutamente** affinché la dieta funzioni e non divenga una perdita di tempo e uno spreco di energie.

Quali sono gli errori da evitare per fare una dieta corretta?

Prima di tutto **“Evitate il fai da te”**. Le diete improvvisate, magari ottenute dalla mescolanza di conoscenze “dietistiche” produce spesso risultati poco soddisfacenti. Il corpo è una macchina perfetta e ha i suoi sacrosanti equilibri. Pensare a una dieta basata su idee proprie è non solo sbagliato ma contrario alla salute.

Non pensate di dimagrire **senza sforzi fisici!** Un'altra falsa credenza è che basti non mangiare per dimagrire. Non è vero. Un sacco di esempi dimostrano che, per quanto possiamo stare a stecchetto, se non smuoviamo il metabolismo con il movimento, la nostra dieta sarà poco efficace. Se si inizia una dieta, è bene, dunque, assumersi l'impegno e la responsabilità di muoversi, non solo per [bruciare più velocemente i grassi in eccesso](#), ma anche per alzare il tono dell'umore, necessario per portare avanti una qualsiasi dieta dimagrante.

Non saltate i pasti. Nessun pasto (colazione, pranzo spuntino e cena) deve essere saltato. Piuttosto, bisogna procurarsi sempre i cibi prescritti dalla dieta. Soprattutto la colazione e lo spuntino sono gli step quotidiani che vengono frequentemente ignorati. Il rischio? Arrivare affamati ai pasti principali e sentirsi terribilmente insoddisfatti... magari mangiando più del dovuto per compensazione!

Concedetevi qualche bontà. Nel libro *“Dimagrire senza diete”* l'autore sostiene che ciò che faccia ingrassare -invece di dimagrire- sia la rigidità cui le diete ci sottopongono psicologicamente. Se, ad esempio, noi abbiamo voglia di un pezzetto di cioccolata, ma per sopperire mangiamo, ad esempio, uno yogurt magro, con molte probabilità, dopo un pochino la nostra voglia di cioccolato ritornerà a farsi sentire e, stavolta, pretenderà gli interessi. Quindi, se ogni tanto avete voglia di “qualcosa di buono” concedetevi qualcosa di buono e non qualcosa di davvero “poco buono”.

Non sostituite il pane (e il resto degli alimenti basici). Questo alimento è concesso in quasi tutte le diete in quantità prestabilite. Se lo sostituiamo, magari con cracker, grissimi, tarallini, gallette e altro non solo non diminuiamo le calorie, ma addirittura rischiamo di sfalsare l'efficacia della dieta che ha alla base un calcolo abbastanza preciso delle proporzioni tra carboidrati, proteine e vitamine.

Non dimenticatevi di bere... ovviamente acqua e solo acqua. Si anche a tisane ma [no alle bibite gassate anche se camuffate dall'etichetta light.](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-gli-errori-da-evitare/>

Generato il 23/04/2025