

Dieta settimanale? Mai cominciarla il martedì

Autore: francesca

Data: 24 Ottobre 2011



“Da lunedì dieta!”, uno dei buoni propositi che ci coglie a metà settimana, ma che realmente viene rimandato di settimana in settimana. Pare che il giorno in cui si cominci la **dieta** possa influenzare il successo dell’opera, e secondo gli esperti il giorno peggiore per mettersi a dieta è il martedì.

Cominciando un nuovo regime alimentare, al fine di [perdere peso](#), il secondo giorno della settimana, avete molte possibilità di abbandonare la dieta entro il weekend: a sostenerlo un sondaggio britannico che ha sottoposto a interviste su abitudini alimentari ed esiti delle diete ben 2.000 persone.

Gli esperti consigliano di cominciare il **lunedì**, meglio ancora la **domenica**, pare che l’88% di quelli che hanno cominciato la domenica, siano riusciti a conservare i risultati ottenuti più a lungo degli altri.

Il giorno più gettonato comunque rimane il **venerdì**, probabilmente perché la maggior parte dei lavoratori riesce a dedicarsi più tempo durante il weekend, quindi meno pasti veloci consumati al bar o in trattoria.

L'indagine inoltre ha stabilito che secondo le donne i nemici di una [dieta](#) duratura nel tempo sono la mancanza di volontà e la noia che porta inevitabilmente al cibo i più golosi.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-settimanale-mai-cominciarla-il-martedi/>

Generato il 30/04/2025