

10 step per raggiungere una forma fisica perfetta

Autore: francesca

Data: 18 Ottobre 2012



Dimenticate le diete drastiche e le interminabili ed estenuanti sedute in palestra per cercare di raggiungere una forma fisica perfetta in pochi giorni! Per avere un corpo magro, tonico e sodo è necessario lavorare con costanza e determinazione, non solo in prossimità dell'estate ma anche (e soprattutto!) nei mesi invernali.

Ecco alcuni suggerimenti che vi aiuteranno ad avere un corpo perfetto senza fare troppa fatica.

1. **Fate sport.** Questo è il momento migliore dell'anno per iscriversi in palestra. Dovete [dedicare allo sport almeno un paio di sere a settimana](#), ma è molto importante scegliere un'attività che vi piace e che vi faccia divertire. Meglio ancora se riuscite a praticarla con delle amiche. Solo così infatti riuscirete ad essere costanti nell'allenamento e ad ottenere dei risultati apprezzabili e duraturi nel tempo.
2. **Fate movimento anche durante la giornata.** Anche se vi siete iscritte in palestra non pensate che questo basti per mantenervi in forma. È necessario fare movimento durante tutta

la giornata e le occasioni possono essere davvero molte: fate le scale a piedi anziché prendere l'ascensore, scendete dall'autobus una fermata prima, andate al lavoro in bicicletta, fate la spesa al supermercato e non on-line. Evitando di fare una vita sedentaria, brucerete molte calorie e aiuterete il vostro cuore a rimanere allenato.

3. **Non saltate i pasti.** Spesso si crede che saltare i pasti sia un buon modo per dimagrire, in realtà è assolutamente sbagliato e controproducente. Se rimanete a digiuno il vostro corpo rallenterà il proprio metabolismo e dimagrire sarà ancora più difficile. Quindi, senza abbuffarvi, cercate di mangiare cinque volte al giorno (3 pasti principali e 2 spuntini). Sappiate che [la colazione è uno dei pasti più importanti](#) quindi non dimenticatevi di mangiare al mattino!
4. **Controllate cosa mangiate.** Mangiare è importante ma è importante anche mangiare bene, soprattutto se volete seguire una dieta. Spesso chi per lavoro è costretto a pranzare fuori casa si trova a dover mangiare piatti molto calorici e magari anche poco nutritivi. Controllate sempre cosa mettete nel piatto e cercate di privilegiare i cibi sani e con pochi grassi e frutta e verdura di stagione. Una buona soluzione può essere quella di portarsi il pranzo da casa, così potrete controllare meglio la qualità di ciò che mangiate.
5. **Controllate quanto mangiate.** Purtroppo anche se un piatto è buono e sano per rimanere in forma dovrete limitarne le dosi. Ciò non significa che dovete pesare ogni cosa che mangiate (soprattutto se non avete molti chili in eccesso) ma dovete comunque controllare le quantità e cercare di non esagerare. Un trucco per mangiare meno senza fatica è quello di fare porzioni piccole e di masticare a lungo, in questo modo il senso di sazietà aumenta ed è più facile fare sacrifici.
6. **Limitate i condimenti.** Se volete raggiungere una forma fisica perfetta e perdere quei chiletti di troppo dovete ridurre i condimenti e cercate di eliminare i grassi animali: per condire meglio usare l'olio di oliva, rigorosamente a crudo. Anche [il sale è da limitare](#) poiché favorisce la ritenzione idrica e la cellulite. Per dare sapore ai cibi meglio imparare ad usare le spezie; anche aceto, senape e succo di limone sono concessi.
7. **Limitate gli zuccheri extra.** Spesso si arriva a fine giornata avendo assunto una quantità di calorie ben superiore rispetto al necessario e molte di queste calorie arrivano dai cosiddetti cibi spazzatura: merendine, bibite dolci, caffè zuccherati e caramelle. Questi alimenti non solo vanno evitati se state seguendo una dieta ma andrebbero davvero ridotti al minimo anche se non avete chili di troppo. Consumare zuccheri in eccesso infatti può predisporre all'insorgenza di gravi malattie come il diabete.
8. **Fate il pieno di frutta e verdura.** Una sana abitudine alimentare è quella di [consumare in abbondanza frutta e verdure](#), meglio se di stagione. In questo modo avrete degli snack spezza fame a basso contenuto di calorie e inoltre farete sempre il pieno di vitamine e sai minerali, indispensabili per la tonicità e la bellezza della pelle di tutto il corpo.
9. **Bevete.** Per cercare di prevenire il nemico chiamato "cellulite" è necessario bere almeno 2 litri di acqua al giorno. Solo così sconfiggerete la ritenzione idrica ed avrete un corpo più asciutto e sodo e una pelle più bella.
10. **Divertitevi.** [Sapevate che ridere fa dimagrire?](#) Che le persone stressate tendono a mangiare di più? Che chi non dorme a sufficienza ha più probabilità di ingrassare? Ecco perché per essere in perfetta forma e per avere un aspetto sano e bello è importante cercate di limitare lo stress, di riposare a sufficienza e di vivere bene anche a costo di concedersi, qualche volta, uno strappo alla regola alla dieta!

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/10-step-per-raggiungere-una-forma-fisica-perfetta/>

Generato il 30/04/2025