

GUIDA ai METODI DIMAGRANTI

Metodo
Chetosi

Metodo
Dieta a Zona

Metodo
Dieta Ipocalorica

Metodo
Drenaggio



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA

Un corretto **regime alimentare** si sa, porta benefici non solo al corpo ma anche alla mente.

Non necessariamente quando si parla di **dieta e metodi dimagranti** ci si riferisce a restrizioni nell'assunzione dei cibi ma alla qualità e l'abbinamento di questi ultimi, ad abitudini ottimali per tornare in forma e vivere meglio.

Ecco perchè per soddisfare i diversi bisogni fisiologici e le diverse richieste di aiuto, nel tempo sono nate differenti tipologie di dieta, capaci di **nutrire l'organismo** in modo vario, versatile e far stabilire a chi le segue un **rapporto sano con il cibo**.

Resta importante e consigliato, prima di procedere con qualsiasi tipo di **metodo dimagrante**, sottolineare l'importanza di affidarsi a un professionista (in questo caso la figura di riferimento ideale è un nutrizionista o un dietologo), in particolare se si soffre di malesseri cronici e problemi all'organismo.

La domanda però rimane sempre la stessa, **come dimagrire?**

Vi presentiamo qui 4 **tipologie dimagranti** differenti, ricordandovi che il requisito fondamentale di ogni dieta è fornire elementi nutritivi ed energetici in misura necessaria durante la giornata e che non discostarsi troppo dalle vostre **abitudini alimentari** tanto da risultare impraticabile per il vostro stile di vita.



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA



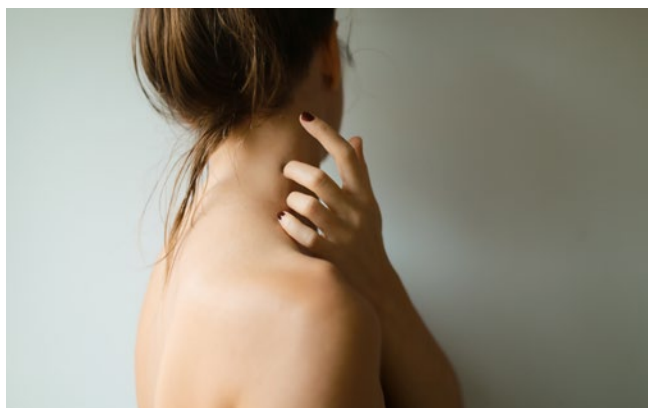
il Metodo Chetosi

Un regime alimentare che **riduce al minimo i carboidrati**, aumentando di contro **proteine e grassi**; il successo della dieta chetogenica si lega soprattutto all'efficacia nella **perdita di peso**.

In questa tipologia di dieta, sono i **grassi** a venire utilizzati come **fonte di energia**. Con la riduzione dei carboidrati, l'organismo attiva un processo denominato **chetosi**, una condizione tossica per l'organismo, che provvede allo smaltimento dei corpi chetonici attraverso la via renale. Questa **dieta low carb** fa sì che il nostro corpo si trovi contemporaneamente nelle condizioni migliori per costruire i muscoli e ridurre la massa grassa.

Fondamentale è l'approccio mentale – soprattutto per noi italiani amanti di **pane e pasta** – che gioca un ruolo decisivo per la riuscita della dieta. Basta infatti "sgarrare" una volta per indurre l'organismo a bloccare la chetosi e a utilizzare di nuovo la sua fonte energetica preferita: **gli zuccheri**.

Massima priorità dunque alla qualità dei prodotti e al consumo di **grassi e proteine**; se seguite una dieta chetogenica, sentirvi in colpa per avere esagerato con la pancetta non sarà più un problema.



Regime alimentare:



zero
carboidrati

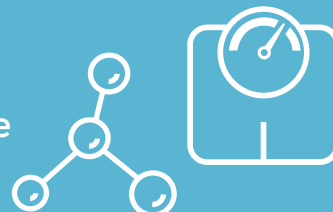
+ proteine



+ grassi

Vantaggi:

L'organismo va in chetosi e usa i grassi come fonte di energia



Peculiarità e controindicazioni:



bilanciare la spossatezza con vitamine

alito chetogenico



occhio alla durata: non oltre i 21 giorni



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA

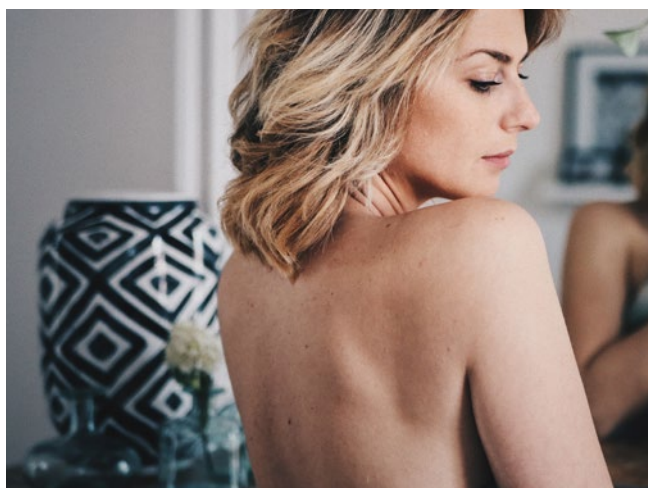


il Metodo Dieta a Zona

Detta anche **metodo alimentare Zona**, è un **programma alimentare iperproteico e low-carb** che si basa sul rispetto di una precisa proporzione tra i carboidrati, le proteine e i grassi assunti. Lo scopo di questo **regime alimentare** dovrebbe essere far funzionare l'organismo al meglio delle sue potenzialità fisiologiche: niente più attacchi di fame, pieno di energia e massima efficienza durante le prestazioni fisiche.

Il regime alimentare a zone permette, qualora sia presente, una **riduzione del grasso corporeo**, grazie ad un controllo ormonale mediato dall'**alimentazione**. La dieta deve essere calcolata rispettando il giusto equilibrio giornaliero di carboidrati (40%), proteine (30%) e lipidi (30%).

Vi sono poi delle regole fondamentali da seguire per un benessere psico-fisico. Tra queste troviamo per esempio l'**eliminazione** degli alimenti che contengono **carboidrati raffinati** e l'assunzione di **5 pasti al giorno**. Il metodo a blocco può essere dubbio all'inizio, ma con il passare delle settimane la composizione dei pasti diventa alla portata di tutti.



Regime alimentare:

programma alimentare iperproteico che prevede una precisa proporzione tra carboidrati, proteine e grassi




Vantaggi:

spinge l'organismo a funzionare al massimo delle funzionalità fisiologiche



Peculiarità e controindicazioni:

assunzione di 5 pasti al giorno  x5

 occhio al benessere psicofisico



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA

il Metodo **Dieta Ipocalorica** + integratori di sazietà

Prevede l'assunzione di un **apporto calorico/energetico** quotidiano inferiore a quello richiesto dall'organismo.

Essendo una vera e propria **terapia alimentare**, prima di procedere con questo metodo dimagrante è bene averne la prescrizione da un professionista e seguirla solo in caso di necessità.

Il suo scopo primario è il **dimagrimento**, se gestita bene può quindi raggiungere ottimi obiettivi non solo per il vostro **fisico** ma per il vostro **benessere psico-fisico** in toto.

Essere costanti sul lungo periodo è fondamentale per la riuscita della metodologia, questo perché i grassi non si eliminano in poco tempo, servono settimane e mesi per far sì che i chili persi corrispondano a chili di grasso, dato che la prima cosa che viene eliminata dall'organismo è **l'acqua**.

Mangiare quindi proteine, fibre e verdure, aumentare il numero di pasti, **limitare dolci e cibi densamente energetici** sono un ottimo inizio per il funzionamento di un **metodo dimagrante ipocalorico**. Potrete associare alla dieta **integratori di sazietà**, utili strumenti da affiancare alle **metodologie ipocaloriche** per evitare abbuffate e attacchi di fame improvvisi.

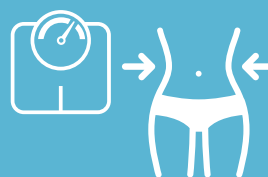


Regime alimentare:

apporto energetico inferiore a quello richiesto dall'organismo



Vantaggi:



perdita di peso legata alla riduzione calorica e al controllo del senso di appetito

Peculiarità e controindicazioni:

utilizzo di integratori che limitano la fame



è consigliabile adoperare questo metodo con un parere di un professionista



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA



il Metodo Drenaggio Liquidi

E' importante sottolineare che non esiste una dieta o alimenti in grado di eliminare totalmente la **ritenzione idrica**; questo perché il nostro corpo è formato prevalentemente da **acqua**. Così come per **combattere la ritenzione idrica** non bisogna smettere di **assumere liquidi**.

Vi sono però accorgimenti che potete utilizzare in grado di combattere l'**accumulo di liquidi** in maniera naturale, eliminando **gonfiore** e **malesseri** in alcune parti del corpo.

Questo regime alimentare è adatto a qualsiasi persona e per lo più, si basa su semplici attività:

- **Riduzione del sodio nella dieta.** Quest'ultimo presente in particolare nel **sale da cucina**; preferitegli il **sale marino** o diminuite la quantità per evitare effetti a lungo termine indesiderati.
- **Prediligere cibi con pochi grassi** e a contenuto proteico moderato quali frutta e verdura.
- **Fare attenzione al potassio:** elemento indispensabile, favorisce la diminuzione del sodio discrezionale ed è responsabile del cosiddetto "**effetto dissetante**".
- Bere tantissima acqua e assumere quei cibi in grado di aumentare il **drenaggio dei liquidi**.

Insieme a questi piccoli accorgimenti, praticare attività fisica ed un buon stile di vita vi aiuteranno a ristabilire il vostro corpo e ad eliminare, soprattutto nelle donne, quei piccoli cuscinetti che proprio non piacciono.

Regime alimentare:



riduzione del sodio
e dei cibi grassi



Vantaggi:



riduzione dell'accumulo
di liquidi e del gonfiore

Peculiarità e controindicazioni:

assumere un
drenante naturale



occhio al potassio
responsabile dell'effetto
dissetante



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net