

DIETA: DIETA ANTIPANCIA SNELLISCI IL GIROVITA



DA 1200 A 1300 CALORIE

Tendi ad accumulare i chili di troppo soprattutto sull'addome? La colpa è dei tuoi recettori per l'insulina, l'ormone che regola il metabolismo degli zuccheri e favorisce il deposito dei grassi. In questa zona li hai particolarmente "sensibili": così, appena mangi un pò più del dovuto, la tua pancia aumenta. Ma consolati! È più facile snellire il girovita che assottigliare fianchi e cosce. Basta che non perdi tempo! Il sovrappeso, in chi ha un fisico androide come il tuo, non è un problema solo estetico. Può infatti favorire la comparsa di disturbi cardiocircolatori e del diabete.

Mangia così. Limita i condimenti e i grassi, soprattutto quelli di origine animale. Dai più spazio alla frutta e alla verdura. E non dimenticare che, per te, dimagrire vuol dire prevenire!

CONDIMENTI

Olio da ripartire tra i piatti della giornata: 20 g (2 cucchiaini scarsi) di quello d'oliva, extravergine o no.
 Quantità massima di sale nella giornata: 5 g (1 cucchiaino da tè)