



## 1200 CALORIE

Non importa solo quanto mangi. Ma anche a che ora mangi. Il nostro organismo è infatti regolato da una specie di orologio interno le cui lancette seguono ritmi biologici ben precisi. È per questo che alla sera abbiamo sonno e a mezzogiorno cominciamo a sentire un certo languorino. Nell'arco delle 24 ore, le funzioni di tutte le cellule e gli organi del nostro corpo hanno un momento di massima attività e uno di completo riposo. E per questo si brucia di più in alcuni momenti della giornata e molto meno in altri.

Ma come sfruttare al meglio questo ritmo altalenante, in modo che ciò che si mangia non vada subito a convertirsi in ciccia? Certo, occorre limitare le quantità. Ma, soprattutto, è essenziale ripartire correttamente la quota calorica nei momenti giusti.

Come ti insegniamo nella dieta proposta.

Ma perché è così importante mangiare guardando l'orologio? La produzione di insulina (l'ormone che entra nel metabolismo degli zuccheri) raggiunge il suo picco più elevato intorno alle 14 ed è proprio entro quest'ora che andrebbero consumati circa i due terzi delle calorie totali giornaliere.

Nelle prime ore della giornata si ha una maggiore produzione di enzimi digestivi. Il cibo, a parità di quantità, viene quindi meglio consumato al mattino e nel primo pomeriggio piuttosto che alla sera, quando le funzioni dell'organismo rallentano. E i grassi contenuti negli alimenti tendono a trasformarsi in ciccia. La dieta da 1.200 calorie circa che ti proponiamo in queste pagine può avere un duplice effetto: se hai messo su un paio di chili di troppo ti aiuta a smaltirli. E, dal momento che il menu giornaliero asseconda il tuo orologio biologico (e quindi il naturale funzionamento del tuo organismo), non solo perderai peso, ti sentirai senz'altro più in forma e piena di energie.

Lo schema alimentare in queste pagine può essere seguito addirittura per un mese proprio perché copre tutte le esigenze nutrizionali e non costringe a tagli drastici. E ti insegna a ripartire al meglio nell'arco della giornata la quota calorica che hai a disposizione. Sfruttando al massimo le potenzialità del tuo metabolismo.

## CONDIMENTI