

## DIETA: DIETA PER SNELLIRE I FIANCHI PIÙ MAGRA DOVE VUOI TU!



### DA 1200 A 1300 CALORIE

Se sei un tipo ginoide i tuoi fianchi sono un po' troppo generosi? Metti sotto accusa gli ormoni sessuali. Il tessuto adiposo di questa parte del nostro corpo è infatti molto "sensibile" alla loro azione. In particolare quando l'attività degli estrogeni (che sono presenti soprattutto nella prima metà del ciclo mestruale) prevale su quella dei progestinici (i cui livelli salgono dopo l'ovulazione).

Chi ha un fisico ginoide come il tuo, spesso deve fare i conti anche con problemi di ritenzione idrica e di cellulite. Ma non perderti d'animo. Segui la nostra dieta e riuscirai a limare i fianchi e a "sgonfiare" le gambe!

### CONDIMENTI

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