

Feste di abbuffate, ma occhio alla dieta!

Di Erregi

Se dopo le feste di Natale la vostra linea ha perso qualche punto e non vi sentite in forma, la soluzione della dieta e del movimento fisico è sempre consigliabile, ma attenzione a dimagrire con il cervello

Se si ha bisogno di dimagrire occorre **sempre rivolgersi ad uno specialista che vi consiglierà il regime alimentare più adatto**. Le diete fai da te o quelle drastiche difficilmente portano a risultati stabili e possono essere dannose per la psiche, oltre che per la salute fisica.

Quando si inizia una dieta **non bisogna essere troppo rigidi, perchè diminuire drasticamente le calorie può mettere a rischio l'autostima** e, a certi livelli, far insorgere anche problemi alimentari che pregiudicano il benessere del corpo e della mente.

Un regime dimagrante deve essere equilibrato, piacevole, senza sacrifici e mortificazioni eccessivi: **una dieta funziona se l'obiettivo finale non è troppo difficile da raggiungere**.

Meglio evitare quindi regimi del tipo "7 kg in 7 giorni". Se si va a cena con gli amici ci si può concedere una piccola trasgressione diminuendo il giorno dopo le calorie. Gli sforzi eroici aumentano il rischio di un insuccesso e possono innescare disturbi alimentari.

Spesso noi mangiamo per placare l'ansia, per compensare dolori e mancanza d'affetto: in questi casi **si può provare la psicodieta**. Se il vostro stato d'animo può definirsi "**stressato**", allora essenziale mangiare con calma verdure e frutta. Bene i cibi ricchi di Vitamina A, C ed E come carote, zucca, agrumi, rucola, cereali integrali.

Se vi sentite, invece, "**emotivi**" è meglio mangiare lentamente cibi con azione sedativa (pasta e cereali) che aiutano a produrre serotonina, amica del relax.

Se potete definirvi "**iperattivi**", per evitare i crampi è consigliabile mangiare almeno una volta alla settimana un piatto di legumi ricco di potassio.

Se, infine, vi sentite "**superstanchi**", sono determinanti i cibi ricchi di fibre come verdure e cereali integrali che rallentano l'assorbimento di zuccheri e grassi. Sono sconsigliati i dolci.

DATA DI PUBBLICAZIONE: 02/01/2013 - AGGIORNATO IL 07/06/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)