

DETOX

PMFTREAINING



DIETA DISINTOSSICANTE 3 GIORNI: MENU DETOX, COSA MANGIARE, CONSIGLI

C'è poco di meglio di una corretta dieta disintossicante da 3 giorni per sgonfiare il girovita, depurarsi ed eliminare le tossine: questo programma dietetico a effetto d'urto è infatti molto utile per raggiungere tale obiettivo, ma svolge anche un'azione detox sull'organismo prima di iniziare una dieta dimagrante vera e propria, finalizzata alla perdita di peso. Vediamo di seguito come seguirne una e un menu d'esempio.

Cosa mangiare

Menu disintossicante di 3 giorni

Quando farla ed efficacia

DIETA DETOX: COSA MANGIARE

La dieta disintossicante dei 3 giorni non è particolarmente restrittiva, anzi è piuttosto facile da seguire, ben calibrata e soprattutto varia, ricca di alimenti drenanti e detossinanti. È importante non scendere al di sotto di un apporto calorico di 1.200 kcal circa al giorno, in modo tale da evitare l'acidosi, e bere molta acqua. Ecco cos'è possibile mangiare, o meglio cosa prediligere nella composizione del proprio menu quotidiano:



scegliete alimenti e bevande
antiossidanti come i frutti di bosco, carote,
noci, miele, peperoni, mandorle e tè verde;
abbondate con i vegetali drenanti quali
ananas, carciofo, sedano e cetrioli;
per potenziare l'azione depurativa, si
dovrebbero preferire **PROTEINE** (animali e
vegetali), **VERDURE**, E **FRUTTA** poiché
sono ricche di fibre, sani e aiutano il
corretto funzionamento dell'intestino;
in alternativa è possibile optare sui cereali
privi di glutine come quinoa, riso, grano
saraceno e mais, ma solo per poche volte al
mese.

Per una depurazione più efficace scegliete una bevanda fatta in casa, preparata con sciroppo d'acero, succo di limone, cannella e acqua, bevendola al posto di un pasto per un digiuno depurativo. È comunque consigliabile berla solo al mattino, prima della colazione – dunque a digiuno – e per il resto della giornata consumare solo proteine, frutta e verdura.



DIETA DISINTOSSICANTE DI 3 GIORNI: MENU



Non c'è bisogno di fare rinunce particolari per seguire una dieta disintossicante di successo, l'importante è bere moltissima acqua ed evitare i cibi pesanti, quelli troppo raffinati o eccessivamente ricchi di grassi. Di seguito un esempio per un menu da 3 giorni, ideale per sgonfiarsi.

Primo giorno

Colazione: dopo aver bevuto il mix con sciroppo d'acero e limone, è possibile consumare una macedonia di frutta con uno yogurt magro e fiocchi d'avena integrali;

a pranzo un'insalatona di verdure crude, tonno, patate e un po' di mais condita con una salsa allo yogurt;

come spuntino, una manciata di semi di zucca oppure tre o quattro noci;

a cena del riso integrale più un mix di verdure cotte in agrodolce, condite con una salsa preparata con aceto e miele.

Secondo giorno

colazione: yogurt magro, frutta secca e fiocchi d'avena integrali;

pranzo: insalata di verdure

fresche;

spuntino: frutta fresca, come

ananas;

cena: zuppa di fagioli e patate cotta con dado vegetale, cipolle e carote.

Terzo giorno

colazione: porridge di avena
integrale fatto con acqua, miele,
banane e yogurt magro;
pranzo: gallette integrali di avena
e insalata di verdure condita con
una salsina allo yogurt, aglio,
cetrioli e succo di limone;
spuntino: 100 grammi di frutti di
bosco;
cena: salmone con verdure al
vapore e patate al forno.

QUANDO FARE LA DIETA DETOX ED EFFICACIA



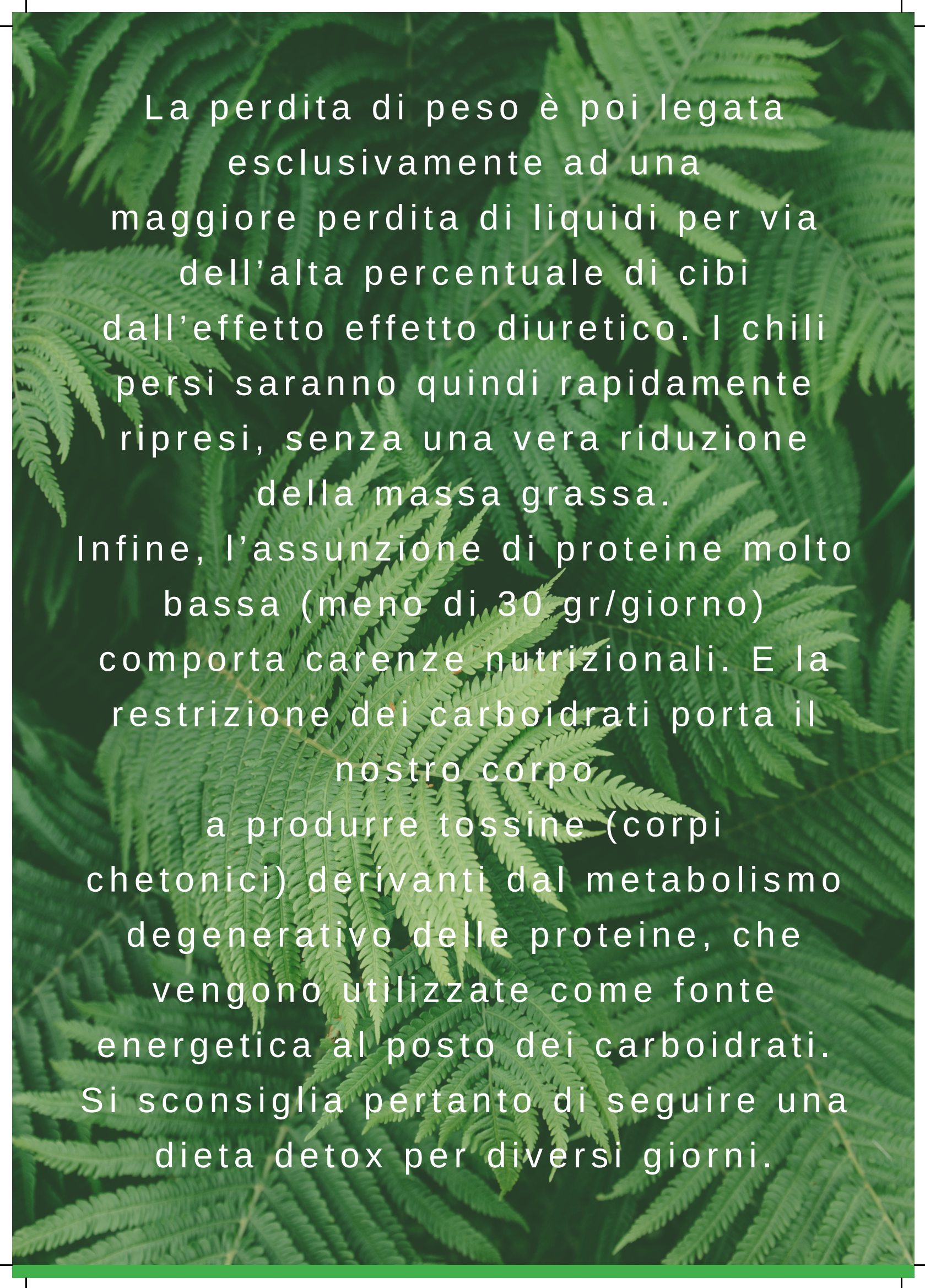
Sarebbe particolarmente utile seguire la dieta disintossicante da 3 giorni ad esempio prima delle feste, così da ripulire il corpo e prepararlo alle tipiche abbuffate di questi periodi. In generale questo regime sgonfiante è perfetto anche per tornare in forma dopo un periodo stressante per lo stomaco. Non ci sono particolari rischi per la salute anche perché va seguita solo per tre giorni ed è comunque equilibrata e sana, anche se chi è abituato a mangiare di più potrebbe avvertire un senso di fame. In questo caso è meglio mangiare un frutto o dei cereali integrali e bere un grande bicchiere d'acqua.



Controindicazioni e avvertenze

Proprio perché basate su una grande quantità di verdura e frutta, è importante notare che si tratta di regimi alimentari con un bassissimo apporto calorico, che impedisce di raggiungere il giusto fabbisogno di vitamine, proteine e sali minerali, in particolare di vitamina C, E, calcio e magnesio.

Possono causare carenze nutrizionali anche importanti, soprattutto in soggetti giovani o atleti.



La perdita di peso è poi legata esclusivamente ad una maggiore perdita di liquidi per via dell'alta percentuale di cibi dall'effetto diuretico. I chili persi saranno quindi rapidamente ripresi, senza una vera riduzione della massa grassa. Infine, l'assunzione di proteine molto bassa (meno di 30 gr/giorno) comporta carenze nutrizionali. E la restrizione dei carboidrati porta il nostro corpo a produrre tossine (corpi chetonici) derivanti dal metabolismo degenerativo delle proteine, che vengono utilizzate come fonte energetica al posto dei carboidrati. Si sconsiglia pertanto di seguire una dieta detox per diversi giorni.



P.M.F

PIETRO MACFIT



EMAIL

INFO@PIETROMACFIT.IT

WEB

WWW.PIETROMACFIT.IT