

DIETA FACILE DI DCOMEDIETA.IT

La dieta facile per dimagrire subito 10 chili è una dieta che offre risultati concreti e immediati per chiunque voglia perdere molto peso, appunto dai dieci chili in su.

E' una dieta che si può scegliere di fare da due a quattro mesi, dipende da quanto peso si vuole perdere in totale.

Il vantaggio è che è molto semplice e intuitiva, ma soprattutto essendo suddivisa in fasi non è una dieta che stanca, e si arriva a un piano di mantenimento che si può personalizzare e che vi consente di non riprendere il peso perso.

La dieta è stata realizzata da Eleonora Bolsi, coach in bionutrizione e redattore del sito Dcomedieta.it, ma attenzione: è necessario parlare con il proprio medico curante per seguirla, perché si tratta di consigli alimentari con indicazioni di esempio per le dosi, e quindi non è né un approccio dimagrante personalizzato né si può seguire senza l'aiuto del proprio medico curante.

Il piano alimentare è stato elaborato in base agli studi sul portion-control, sui principi della dieta volumetrica della dottoressa Barbara Rolls e sulle indicazioni della dottoressa Diane Kress, diabetologa, che propone una dieta per fasi con introduzione graduale dei carboidrati nelle persone con difficoltà a dimagrire.

La dieta facile infatti prevede una prima fase a basso contenuto di carboidrati, una seconda e terza fase di reintroduzione dei carboidrati e una quarta fase di stabilizzazione.

Vediamo come seguirla a seconda di quanto peso dovete perdere.

DIETA FACILE PER DIMAGRIRE SUBITO 10 CHILI

La prima fase deve essere seguita per due settimane.

La seconda per 4 settimane.

La terza per 4 settimane.

La quarta è il mantenimento.

DIETA FACILE PER DIMAGRIRE SUBITO 15 CHILI

La prima fase deve essere seguita per 3 settimane.

La seconda per 5 settimane.

La terza per 5 settimane.

La quarta è il mantenimento.

DIETA FACILE PER DIMAGRIRE SUBITO 20-25 CHILI

La prima fase deve essere seguita per 3 settimane.

La seconda per 6 settimane.

La terza per 7 settimane.

La quarta è il mantenimento.

Non occorre contare le calorie.

Occorre fare solo caso alle porzioni.

La dieta facile può essere seguita da donne e uomini che non hanno patologie particolari. Si consiglia sempre tuttavia di parlarne con il medico prima. Vediamo ora il piano dietetico per ogni fase.

LA DIETA FACILE PER DIMAGRIRE SUBITO 10 CHILI

PRIMA FASE: DA 2 A 3 SETTIMANE

Questa fase permette di perdere circa da un chilo e mezzo a 2 chili a settimana in media. E' necessario solo per questa fase prendere un multivitaminico. Io vi consiglio questo: [HerbAmour Multivitaminico Multiminerale Antiossidante Completo](#).

Non si può usare zucchero ma solo stevia o dolcificante a zero calorie a vostra scelta.

Colazione.

Caffè o tè, più:

una omelette di un uovo grande + un albume* oppure uno yogurt greco total fage 2% oppure 150 grammi di fiocchi di latte scremati* oppure 125 grammi di yogurt Soyasun bifidus bianco*.

5 mandorle o 2 noci.

Un cucchiaino di crusca di avena o fiocchi di avena o germe di grano o 70 grammi di kiwi.

Pranzo e cena.

Prima di pranzo e cena: un cucchiaino di aceto di mele disciolto in una tazzina di acqua.

100* grammi di pollo o tacchino o bresaola o merluzzo/spigola/orata/platessa o 80* grammi di tofu o seitan alla piastra o 100* grammi di muscolo di grano o 150 grammi* di gamberetti, calamari, o vongole/cozze sgusciate o 65 grammi di salmone affumicato* o una scatola piccola di tonno sottolio*.

200 grammi di verdure a scelta tra: insalata, radicchio, broccoli, spinaci, funghi, cetrioli, indivia, zucchine, rucola, scarola, bietola. 80 grammi di avocado o un cucchiaio di olio. Spezie e aromi a piacere.

Snack: 3 al giorno.

25 grammi di grana padano o parmigiano reggiano*.

10 grammi di cioccolato fondente extra 90% Lindt*.

Un cetriolo + due noci*.

15 grammi di chips di cocco* + una tazza di tè verde.

**: le quantità in asterisco sono indicative per un soggetto femminile in buona salute; possono essere raddoppiate per gli uomini a discrezione del medico curante.*

UN GIORNO A SCELTA.

Un giorno a scelta si può aggiungere un frutto medio come pera, pesca, mango, mela, agrumi nelle dosi di 150 grammi o 3 gallette di riso.

Bonus: chi vuole può mangiare a giorni alterni o due volte a settimana degli shirataki di konjac.

Non è richiesta attività fisica in questa fase, ma è consigliabile una passeggiata a passo svelto tutti i giorni per almeno mezz'ora [o degli esercizi a casa come questi due volte al giorno](#).

LA DIETA FACILE PER DIMAGRIRE SUBITO 10 CHILI

SECONDA FASE: DA 4 A 6 SETTIMANE

Al piano della prima fase si aggiungono i seguenti cibi.

Peperoni, pomodori, melanzane e zucca alle verdure di pranzo e cena (stessa quantità).

Un frutto a scelta da 150 grammi massimo lontano dai pasti.

200 ml di latte scremato o di soia senza zucchero.

Un giorno a scelta.

Un giorno a scelta si può aggiungere un frutto medio come pera, pesca, mango, mela, agrumi nelle dosi di 150 grammi o 3 gallette di riso in aggiunta al primo frutto, lontano dai pasti, per esempio in associazione a uno snack.

In uno dei due pasti di pranzo o cena si riduce l'olio a un cucchiaino (o si mangiano 40 grammi di avocado).

In questa fase, si segue tutti i giorni [questo piccolo protocollo di allenamento da un minuto](#) + mezzora di camminata.

TERZA FASE: DA 4 A 7 SETTIMANE

Alla terza fase si aggiunge un secondo frutto a scelta da 100 grammi massimo tutti i giorni.

Si elimina il cucchiaino di germe di avena a colazione.

Si riduce sia a pranzo che a cena l'olio a un cucchiaino.

Un giorno a scelta si può mangiare una fetta di pane tostato da 25 grammi.

Tre volte a settimana si segue un'attività ad alta intensità per 10 minuti [come questa](#) o si fanno tre allenamenti in palestra da massimo un'ora per allenamento.

DIETA FACILE PER DIMAGRIRE SUBITO 10 CHILI: FASE 4 O DI MANTENIMENTO

Colazione.

Un alimento a base di carboidrati dalla lista + un bicchiere di latte scremato o di soia senza zucchero + caffè o tè a scelta + omelette di 100 grammi di albumi* (oppure mezzo yogurt greco total fage 0% oppure 100 grammi di fiocchi di latte scremati* oppure 100 grammi di yogurt Soyasun bifidus bianco*).

Snack: un frutto a scelta (150 grammi massimo eccetto banana, cachi, fichi, uva) o 200 ml di spremuta di arancia.

Pranzo e cena.

Un alimento a base di carboidrati dalla lista + 200 grammi di verdure a scelta con un cucchiaino di olio o sugo semplice + 100 grammi di carne o pesce come da fase uno o in alternativa a carne o pesce 30 grammi di formaggio stagionato o 40 grammi di mozzarella o 50 grammi di ricotta o un uovo grande o 40 grammi di macinato di manzo/prosciutto crudo.

3 mandorle o una noce o 5 grammi di cioccolato Lindt extrafondente a fine pasto.

Al posto delle verdure si può optare per un mestolo di sugo semplice o fare un sugo di carne con il macinato o un sugo di pesce con il pesce.

E' concesso un cucchiaino raso di formaggio grattugiato.

Si possono aggiungere spezie ed erbe aromatiche a piacere. Chi è vegano può optare per 60 grammi di tofu/seitan o 125 grammi di yogurt di soia a fine pasto al posto del secondo proteico.

Snack: un frutto a scelta (100 grammi massimo, tutti i frutti sono concessi) + 5 grammi di cioccolato extra fondente Lindt.

GIORNO LIBERO.

E' possibile fare da uno a due pasti liberi a settimana (meglio iniziare con uno), **ma il resto del giorno va seguito lo schema dietetico della fase uno per gli altri pasti.**

Alimenti a base di carboidrati (se ne sceglie uno a pasto).

1. 45 grammi di legumi secchi (da cuocere) o 140 grammi di legumi lessi.
2. 50 grammi di pane tostato o 160 grammi di patate/patate dolci (pesate da crude).
3. 3 biscotti medi a scelta o 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata o un pacco di pavesini o una barretta cereali fitness.
4. 50 grammi di riso basmati o pasta cotta al dente o cereali come mais, avena, quinoa, grano saraceno, miglio per uno dei due pasti a scelta (quindi non si può replicare due volte).

Tre volte a settimana [si fa un'attività da 15-20 minuti come questa](#) (due giri al posto di uno).