

Errori da evitare nella dieta dimagrante

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Nella maggior parte dei casi, le **diete** non vengono mai portate a termine, a causa soprattutto di una **condizione psicologica** che convince chi si è sottoposto ad una [dieta](#), prima a mangiar quasi nulla e poi a **recuperare i pasti persi**, rischiando così non solo, di rendere inutile il **percorso dietetico** che si è intrapreso, ma soprattutto di *accelerare il processo che porta nuovamente ad ingrassare*.

Cosa va bene e cosa fa male

Ecco nei dettagli ciò che deve essere evitato per cercare di proseguire la **dieta intrapresa**. Si tratta di piccoli accorgimenti senza i quali il tutto verrebbe sicuramente più duro da fare senza riuscire nell'intento principale, cioè quello di riuscire a delineare una **buona alimentazione** da continuare nel tempo. Innanzitutto, a **livello mentale**, *non bisogna porsi obiettivi poco realistici*, cioè non bisogna aspirare a perdere molto peso in poco tempo. Questo, infatti, non è possibile poiché, anche se all'inizio può sembrare che si **dimagrisca rapidamente**, in realtà si stanno perdendo soprattutto **liquidi**, possiamo definire questo come l'errore più grave da compiere e che molti fanno.

Prima di cominciare a **intaccare la massa grassa** deve passare un pò di tempo e, cosa importante, bisogna fare molti sacrifici per riequilibrare l'alimentazione. Più graduale sarà il **dimagrimento**, più facile sarà mantenere i **risultati raggiunti**; bisogna inoltre tener conto della propria costituzione fisica e del **proprio stile di vita**. **La perdita di peso corretta non dovrebbe superare, in media, 1 chilo a settimana**. Non bisogna eliminare totalmente alcuni [nutrienti](#), molte [diete](#), infatti, propongono di **non assumere cibi** con un elevato contenuto calorico.

In cima alla lista abbiamo:

Carboidrati	Grassi
Pane	Burro
Pasta	Olio
Riso e cereali	Formaggi

Patate	
Dolci	

Ciò implica, di conseguenza, un maggiore consumo di **frutta e verdura** e, soprattutto, di **proteine**, presenti principalmente in *carne*, [pesce](#) e *uova*. Ma le **diete monotematiche** (quelle [diete](#) che propongono di alimentarsi con lo stesso cibo per 4-5 giorni la settimana) o quelle che **escludono intere categorie di alimenti** sono assolutamente da evitare, tutti i nutrienti, infatti, sono indispensabili al buon funzionamento dell'organismo, privarsene significa andare incontro a **squilibri e carenze nutrizionali**; un eccesso di [proteine](#), inoltre, a lungo andare appesantisce i reni e il fegato. La **carne** e le **uova** sono anche ricche di **colesterolo**, un **grassi** che, in grandi quantità, si *deposita sulle pareti dei vasi sanguigni*, creando problemi alla circolazione e al cuore.

Dimagrire in modo salutare e cattive abitudini

Per **dimagrire in modo salutare**, è sufficiente ridurre le porzioni di pane, pasta e [riso](#), evitare i [dolci](#), limitare i condimenti [grassi](#), preferendo quelli di origine vegetale (olio di oliva e di mais) a quelli di origine animale (burro, panna). **L'alimentazione quotidiana**, anche in un **regime dietetico**, deve sempre comprendere:

- Il 55% di carboidrati;
- Il 15% di proteine;
- Il 30% di [grassi](#).

Una **cattiva abitudine** da evitare è quella di **saltare i pasti**. Molti pensano che il digiuno sia un metodo efficace per [dimagrire](#). Niente di più falso, **il cibo**, infatti, è **il carburante dell'organismo**, senza di esso, non è possibile svolgere le normali funzioni vitali e possono subentrare i seguenti sintomi:

- [stanchezza](#),
- Difficoltà a concentrarsi e a lavorare,
- Mal di testa, capogiri e svenimenti.

Non bisogna, dunque, **saltare nessun pasto**, a partire dalla prima colazione, inoltre bisogna fare almeno due spuntini al giorno, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio, è utile per non arrivare troppo affamati a pranzo e a cena. Naturalmente si devono scegliere gli alimenti giusti come:

- Frutta di stagione,
- Biscotti secchi,

- Succhi e spremute di frutta.

Suddividendo le calorie giornaliere nell'arco di 5 pasti, inoltre, si **digerisce** anche meglio. Un aiuto molto efficace per la [dieta](#) è sicuramente **l'abbandono di una vita sedentaria**, infatti, se alla dieta si associa anche una **buona attività fisica**, sarà più facile e rapido [dimagrire](#), perché si **bruceranno più calorie**, restando anche **tonici**.

Come salvare la dieta

Per "salvare" la dieta, oltre agli accorgimenti alimentari suddetti, bisogna:

- Evitare di **pesarsi in continuazione**, ma è sufficiente **una volta alla settimana**, preferibilmente la mattina appena alzati e a digiuno;

- **Non bisogna rinunciare al cibo preferito** (a meno che sia un piatto troppo elaborato e calorico), bisogna concedersi una volta a settimana la pizza o un dolce, poiché fanno sembrare la dieta meno pesante e meno punitiva;

- **Non bisogna sentirsi in colpa** se ci si concede qualche spazio a tavola; quando si esce a cena o si è invitati a pranzo, è **difficile trattenersi**, così come in un momento di particolare [stress](#) si può cedere alla **tentazione di una merendina** non proprio sana. *Non serve farne una tragedia*, visto che si può recuperare stando più leggeri il giorno dopo o intensificando l'attività fisica, e riproponendosi di non cascarci più;

- Infine, **bisogna porsi**, come abbiamo già accennato, **piccoli obiettivi e gratificarsi con un piccolo regalo** ogni volta che si è riusciti a raggiungerne uno.

Nando Merisi