

SALUTE

Dieta di settembre: dimagrire dopo l'estate. Alimenti consigliati e regole da seguire

Red - LUNEDÌ 3 SETTEMBRE 2018



Condividi



Poco movimento, abuso di cibo, bombe alla nutella e magari qualche cocktail. Inevitabile aver preso qualche chilo (in media 2-3) e accumulato tossine.

Ora, dopo le sregolatezze e l'anarchia alimentare dell'estate, è giunto il momento di darsi delle regole per rimettersi in forma. Visto che non c'è l'ansia della prova costume, si può approfittare per depurarsi in modo profondo e iniziare un nuovo regime alimentare che possa diventare un'abitudine per tutto l'anno.

Abbiamo chiesto alla dottoressa Maria Gabriella **di Russo**, Specialista in Idrologia Medica e terapia dell'obesità, un decalogo per perdere peso in modo intelligente depurando l'organismo e facendo un pieno di vitamine e Sali minerali utili a riprendere i ritmi di vita e lavoro.

Bere

Almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno. L'acqua è un valido mezzo per disintossicare e ripulire l'organismo dalle scorie, stimolare il metabolismo e

VIDEO



Tromba d'aria improvvisa, paura tra la gente. Le immagini sono spettacolari

Red - domenica 2 settembre 2018

Spettacolare tromba marina al largo: le immagini da Sabaudia e Ventotene. Un'ondata di maltempo ha colpito il litorale pontino nelle prime ore di ieri mattina...



Lo sfottò: "Torniamo in Africa col pedalò, così Salvini è contento"

lunedì 27 agosto 2018



Squalo di due metri e mezzo di lunghezza, si avvicina ai...

lunedì 27 agosto 2018



"Oh-ho! Vuoi fare un giro con la Polizia?" e gli agenti...

sabato 25 agosto 2018

ALTRE NOTIZIE

reidratare le cellule. Per eliminare scorie e tossine accumulate sono ottimi anche tè verde e succo di pompelmo.



Pulisce la strada con spazzolone e paletta: multato. La sanzione è...

sabato 1 settembre 2018



Esulta dopo l'alcoltest che risultava negativo, ma è positiva a cocaina

lunedì 3 settembre 2018



Con la Punto contro un albero, Luigi e Giuseppe muoiono a...

domenica 2 settembre 2018



Concorsi truccati in Forze dell'Ordine e Forze Armate: lo scandalo...

venerdì 31 agosto 2018

Dieta crudista

È un regime alimentare naturalista che prevede di non cuocere il cibo. Mira alla conservazione dei principi nutritivi termolabili come le vitamine e gli antiossidanti. È una dieta alcalina, gli alimenti crudi possono essere mangiati a sazietà e ciò favorisce il dimagrimento. Frutta, verdura, alghe a volontà, pesce carne e uova e derivati del latte solo rigorosamente crudi e non pastorizzati. È preferibile seguirla solo per pochi giorni perché può indurre tensione addominale, meteorismo e flatulenza.

Leggi anche: [Kebab "condito" con parassiti: il ristorante etnico finisce nei guai](#)



Zucchero e sale

Meglio limitarne il consumo. Invece del sale bianco, si può condire con i sali integrali (rosa dell'Himalaya, grigio dell'Atlantico, rosso del Pacifico e nero delle Hawaii): danno sapore con minime quantità e, in più, forniscono preziosi minerali tonificanti. Al posto dello zucchero bianco si può usare il miele (ricco di enzimi) e lo sciroppo