

**DETOX**

TROPPI CHILI DURANTE LE FESTE? PERDILI CON L'OPERAZIONE DETOX!

Vuoi perdere i chili accumulati durante le feste natalizie e depurare il tuo organismo? Ecco i nostri consigli detox da avviare su due fronti (dieta e allenamento) ti farà raggiungere il tuo obiettivo di dimagrimento.

PRIMA STRATEGIA DETOX: LA DIETA.

La prima strategia corretta è adottare una dieta che non stravolga completamente la tua alimentazione. Cerca di mantenere il giusto equilibrio tra carboidrati, proteine e grassi; in questa fase nessun macronutriente va eliminato, ma in questa fase solamente ridotto.

Inserisci poi nella tua dieta gli alimenti che hanno un'azione disintossicante; vediamo nello specifico:

- **Verdure: carciofi, asparagi e finocchi.** Depurando e sgonfiando l'organismo aiutano ad eliminare i liquidi in eccesso.
- **Frutta: limoni.** Aiutano nella digestione dei pasti, oltrechè per pulire l'organismo e fare scorta di vitamina C.
- **Legumi: lenticchie.** Aiutano la regolarizzazione dell'intestino, favorendo un ritorno della pancia piatta.
- **Cereali integrali: l'avena** perchè contiene molte proteine; inoltre vanta

proprietà depurative e accelera il metabolismo, così da riuscire a perdere i chili di troppo velocemente. In sostituzione all'avena pasta e pane integrali vanno più che bene, ma senza esagerare.

- **Spezie: lo zenzero** perchè agevola l'eliminazione delle tossine dallo stomaco, oltre ad avere effetti antiossidanti e combattere i radicali liberi.

- **Bevande: acqua, tè verde e tisane.** E' consigliato bere circa 2-3 litri di acqua al giorno, per eliminare il sale in eccesso e le scorie derivanti dai pasti grassi e abbondanti. In aggiunta all'acqua puoi consumare liberamente tisane a base di erbe, soprattutto quelle al carciofo, camomilla, finocchio, tarassaco, cardo mariano, bardana, betulla o melissa, per via delle proprietà depurative.

SCEGLI METODI DI COTTURA E CONDIMENTI LIGHT

Scegli condimenti che prevedano un ridotto apporto di sodio, zuccheri o grassi ed evita metodi di cottura che innalzano il livello di colesterolo LDL, come ad esempio, la frittura.

Si consigliano modi più salutari per cucinare come: la cottura a vapore, la cottura alla griglia, la cottura al forno e in pentola a pressione.

Invece per condire e dare sapore agli alimenti privilegia: oli vegetali a crudo che aiutano a bruciare i grassi, limone, arancia e pompelmo rosa che aiutano a purificare e apportano vitamina C, spezie al posto del sale (hanno proprietà antiossidanti).

CIBI DA EVITARE

Dopo le feste potreste avere il fegato affaticato e l'intestino irritato, ti consigliamo pertanto di togliere dalla tua dieta i cibi grassi per non affaticare ulteriormente l'apparato digerente e per agevolare l'eliminazione di tossine e scorie dal fegato.

I cibi interessati sono: le carni rosse, i salumi, i formaggi, i fritti, i dolci, i cereali raffinati, le salse, le bibite zuccherate e gassate, l'alcol.

Attenzione: queste linee guida dovranno esser poi discusse con il vs. medico/nutrizionista e non prendete iniziative di testa vostra!!!

SECONDA STRATEGIA DETOX: L'ALLENAMENTO.

Per smaltire i chili di troppo è necessaria una dieta detox, ma questa non basta, è importante anche riprendere l'attività fisica.

Ricomincia ad allenare il tuo fisico, risveglia le tue funzioni vitali, cominciando a frequentare di nuovo la palestra.

QUALE ALLENAMENTO È ADATTO PER TORNARE IN FORMA DOPO LE FESTE?

Riprendi l'attività fisica prevedendo una settimana almeno di ricondizionamento muscolare. Il nostro consiglio è quello di riattivare gradualmente la muscolatura con un allenamento generale per almeno 3-4 settimane.

La soluzione migliore è partire con un Total Body Training che predilige esercizi base, ovvero quelli che coinvolgono contemporaneamente più muscoli durante il movimento.

Più muscoli coinvolti significa anche più consumo calorico per ritrovare il peso forma e tornare più asciutti.

L'attività dovrà prevedere esercizi cardio e di tonificazione nella giusta proporzione, volume, intensità e frequenza, a seconda delle vostre caratteristiche.

Di seguito un una scheda di allenamento **Total Body Training** con fasi di cardio e tono che coinvolge tutti i muscoli da provare subito dopo le vacanze natalizie.

Per questo allenamento avrete bisogno di una macchina cardio e del

vostro corpo come sovraccarico o di pesi liberi o macchine isotoniche se siete un pò più allenati.

1. Riscaldamento di 10/15 minuti a media intensità sul tapis roulant o ellittica.
2. Dorsali: Lat Machine avanti 3x 15/20 rip
3. Glutei e Gambe: Squat 3x 15/20
4. Addominali: Reverse crunch 3x 20/30 rip.
5. Cardio su bike a media intensità 5 minuti
6. Petto: Push-up su tappeto 3x 15/20 rip
7. Glutei e Gambe: Affondi Loung alternati 3x 20 rip
8. Addominali: Plank isometrico 30-45" x 3
9. Cardio su tapis roulant intensità media 8/10 minuti
10. Tricipiti: Dips su rialzo 3x 15/20 rip
11. Addominali: Crunch 3 x 20/30 rip
12. Stretching

NON SOLO DIETA E FITNESS: L'OPERAZIONE DETOX CONTINUA NEL THERMARIUM.

Grazie al calore e alla sudorazione profonda, il thermarium ha proprietà detox. Sottoposto ad una temperatura superiore rispetto all'ambiente circostante, il corpo innesca importanti meccanismi di sudorazione che **favoriscono la riduzione della ritenzione idrica e facilitano l'espulsione delle tossine sottocutanee.**

Contrariamente all'opinione comune, la sauna e il bagno turco non fanno dimagrire ma amplificano i risultati di dieta e allenamento; tuttavia praticare il thermarium ha dei risvolti favorevoli nel processo di dimagrimento.

Infatti la sauna è una vera e propria ginnastica vascolare che stimola la circolazione sanguigna e quella renale determinando la riattivazione del metabolismo che “risvegliatosi” si predispone ad una migliore combustione dei grassi in eccesso.

...Ora non ti resta che seguire i nostri consigli detox ! Noi ti abbiamo dato la soluzione giusta per tornare in forma dopo le feste: dieta, palestra e thermarium.