



11 Miti

Sulla

Perdita di Peso



“Perdere 30 chili in 30 giorni!”

“Le sane abitudini possono aiutare a perdere peso!”

“Mangiare quanto si desidera e riuscire a perdere peso comunque!”



Avete mai sentito queste affermazioni prima? C'è un gran numero di diete e strumenti, ma la loro qualità può variare. Può essere difficile capire a cosa credere. Questa scheda può aiutarvi.

Qui, si discutono miti e si forniscono fatti e suggerimenti sulla perdita di peso, nutrizione e attività fisica. Queste informazioni possono aiutare a portare dei cambiamenti nelle proprie abitudini quotidiane. Potete anche parlarne con il vostro medico di fiducia.

Lei o lui può esservi utile se avete altre domande o se volete perdere peso. Un dietologo professionista può anche dare consigli per una dieta sana e sui modi sicuri per perdere peso e tenerlo sotto controllo.

Изграждането на Здравословни Навици Може да Ви Помогне да се Вталите

Insieme, queste abitudini possono essere un modo sicuro e sano per perdere peso e tenerlo sotto controllo.



Fate scelte alimentari sane.

La metà del vostro piatto dovrebbe essere composto di frutta e verdura.



Mangiate piccole porzioni.

Utilizzate un piatto più piccolo, pesate porzioni su una scala, o consultate la tabella dei valori nutrizionali per i dettagli relativi alle porzioni.



Praticate esercizio nella vostra vita quotidiana.

Giardinaggio, fare passeggiate in famiglia, fate una partita di qualche sport, ballate in discoteca con gli amici, fate il bagno, salite le scale, o camminate al supermercato o a lavoro.

*Miti
nelle diete e nella
perdita di peso*



MITO:
*La noce di cocco ha un alto contenuto
di grassi*

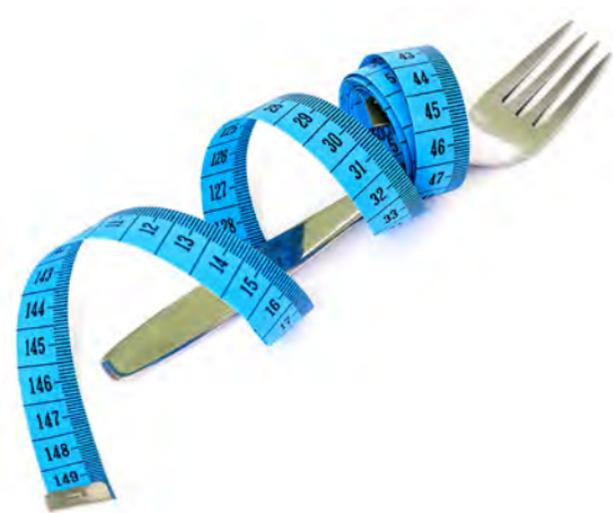
REALTÀ: La noce di cocco è composta da acidi grassi a catena media che aumentano la velocità del metabolismo, migliorano la digestione e aiutano il corpo a produrre più energia. L'assorbimento di vitamine liposolubili come la A, D, E, K, e bacche carotene è aiutata dall'assunzione di cocco. La noce di cocco e l'olio di cocco non contengono colesterolo, esse sono un potente antiossidante ricco di aminoacidi. Migliorano l'assorbimento di calcio, potassio, magnesio e stimolano un uso più efficiente degli acidi grassi omega-3 e degli acidi grassi omega-6. L'assunzione regolare di cocco migliora la salute del cuore e riduce il rischio di aterosclerosi.

↳ [Controlla il prodotto Top per la perdita di peso](#)

Consigli utili:

Una regolare aggiunta di prodotti a base di cocco alla dieta quotidiana porta alla normalizzazione del peso, dei livelli di colesterolo e stimola la produzione di pregnenolone - un ormone che non permette allo stress e alla fatica di intaccare organismo. Le persone che assumono 1 cucchiaino di olio di cocco al giorno avvertono la riduzione dell'appetito, l'aumento del processo di eliminazione del grasso e una migliore funzione del metabolismo.

↳ [Per ulteriori informazioni sulla Noce di Cocco leggere qui](#)



MITO:
Le diete aiutano a perdere peso e a tenerlo sotto controllo.

REALTÀ: le diete non sono il modo migliore per perdere peso e tenerlo sotto controllo. Queste diete spesso promettono una rapida perdita di peso se si riduce drasticamente ciò che si mangia o si evitano alcuni tipi di alimenti. Alcune di queste diete possono aiutare a perdere peso in un primo momento. Ma tali diete sono difficili da seguire. La maggior parte delle persone si stanca rapidamente e riacquista tutti i chili persi.

Le diete possono essere nocive. Esse non garantiscono di fornire tutte le sostanze nutritive di cui il tuo corpo ha bisogno. Inoltre, la perdita di più di un chilo e mezzo a settimana dopo le prime settimane può aumentare le probabilità di sviluppare calcoli biliari (materiali solidi nella cistifellea che possono causare dolore). Seguire su una dieta di meno di 800 calorie al giorno per un lungo periodo di tempo può portare a gravi problemi cardiaci.

Suggerimento:

La ricerca suggerisce che la perdita di peso in maniera sicura richiede la combinazione di una dieta ipocalorica con attività fisica per perdere da mezzo chilo ad un chilo alla settimana (dopo le prime settimane di dieta). Scegliere alimenti sani. Mangiare piccole porzioni. Fare esercizio nella vita quotidiana. Insieme, queste abitudini possono essere un modo sano per perdere peso e tenerlo sotto controllo. Queste abitudini possono anche abbassare la vostra probabilità di sviluppare malattie cardiache, ipertensione e diabete di tipo 2.

*Miti
nelle diete e nella
perdita di peso*



MITO:
*prodotti di cereali come pane, pasta, riso
e fanno ingrassare. Sarebbero da evitare
quando si sta cercando di perdere peso.*

REALTÀ: Un farinaceo è un alimento a base di grano, riso, avena, farina di mais, orzo, o di un altro cereali integrali. I cereali sono divisi in due sottogruppi, cereali integrali e cereali raffinati. I cereali integrali contengono l'intero seme di grano crusca, germe e endosperma. Alcuni esempi includono riso e pane integrale, cereali e pasta. I cereali raffinati invece, sono stati fresati, un processo che rimuove la crusca e il germe. Questo viene fatto per dare grani di una texture più fine e per migliorare la loro conservabilità, ma questo procedimento rimuove fibre, ferro, e molte vitamine B.

Le persone che mangiano cereali integrali come parte di una dieta sana possono ridurre le probabilità di sviluppare un certo numero di malattie croniche. Le linee guida alimentari del Governo consigliano di sostituire la metà dei cereali consumati con cereali integrali. Per esempio, scegliere il pane integrale al 100% al posto del pane bianco e

il riso integrale al posto del riso bianco. La sezione Risorse alla fine di questa scheda offre informazioni utili, consigli, e strumenti per una sana alimentazione.

Suggerimentot:

Per perdere peso, ridurre il numero di calorie assunte e aumentare la quantità di attività fisica si fa ogni giorno. Sviluppare e seguire una dieta sana che sostituisca i cibi meno sani con un mix di frutta, verdura, cereali integrali, alimenti ricchi di proteine, e latticini a basso contenuto di grassi:

- Mangiare un mix di latticini senza grassi o latte parzialmente scremato, frutta, verdura e cereali integrali.
- Limitare l'apporto di zuccheri, colesterolo, sale (sodio), e grassi saturi.
- Mangiare proteine a basso contenuto di grassi: fagioli, uova, pesce, carni magre, noci, e pollame.



MITO:
Alcune persone possono mangiare ciò che vogliono e perdere comunque peso.

REALTÀ: Per perdere peso, è necessario bruciare più calorie di quelle che si mangiano e si bevono. Potrebbe sembrare che alcune persone la facciano franca, riuscendo a mangiare qualsiasi tipo di cibo riuscendo comunque a perdere peso. Ma quelle persone, come tutti, per perdere peso, devono utilizzare più energia di quanta ne assorbono attraverso il cibo e bevande.

Una serie di fattori quali l'età, i geni, i farmaci, e le abitudini di vita possono influire sul peso. Se desiderate perdere peso, parlate con il vostro medico dei fattori che possono influenzare il vostro peso. Insieme, potete essere in grado di creare un piano per aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi di peso e di salute.

↳ [Mangia l'arcobaleno!](#)

Suggerimento:

Quando si cerca di perdere peso, si può ancora mangiare i cibi preferiti come parte di una dieta sana. Ma si deve guardare il numero totale di calorie che si mangia. Ridurre le dimensioni delle porzioni. Trova modi per limitare le calorie nei vostri cibi preferiti. Ad esempio, è possibile cuocere i cibi, piuttosto che friggerli. Utilizzare latte magro al posto della crema. Riempire la metà dei vostri piatti con frutta verdura.

Mangia l'arcobaleno!

Quando si scelgono frutta e verdure, bisognerebbe scegliere gli alimenti con colori vivaci e che contengano fibre, minerali e vitamine.

— **Rossi:** peperoni, ciliegie, mirtilli, cipolle, barbabietole rosse, fragole, pomodori, anguria.

— **Verde:** avocado, broccoli, cavoli, cetrioli, lattuga scura, uva, mela, cavoli, kiwi, spinaci, zucchine.

— **Arancione e giallo:** albicocche, banane, carote, mango, arance, pesche, zucca, patate dolci.

— **Blu e viola:** more, mirtilli, uva, prugne, cavolo viola, carote viola, patate viola.



MITO:
“a basso contenuto di grassi” o “senza grassi” significa senza caloriet.

REALTÀ: Una porzione a basso contenuto di grassi o gli alimenti senza grassi possono contenere meno calorie rispetto ad una porzione “normale” dello stesso prodotto. Ma molti alimenti a basso contenuto di grassi o senza grassi processati hanno altrettante calorie delle versioni complete degli alimenti stessi, o anche di più. Questi alimenti possono contenere farina, sale, amido, o zucchero aggiunto per migliorare il sapore e la consistenza dopo che il grasso è stato rimosso.

Questi elementi aggiungono calorie.

Полезен Съвет:

Четете съдържанието на продуктите, които закупвате от магазина, и имайте предвид Таблицата с хранителната стойност и препоръчителната дневна консумация. Не забравяйте да погледнете и разпределението на дажбите. Подгответе се, че може да е по-малко от това, на което сте свикнали!

MITO:
i fast food sono sempre una scelta sana. Si consiglia di non assumerli quando si è a dieta.

REALTÀ: Molti fast food sono insalubri e possono influenzare l'aumento di peso. Tuttavia, se si sceglie di mangiare al fast food, è necessario scegliere le opzioni di menu con cura. Sia in casa che fuori, scegliere alimenti sani, ricchi di nutrienti, a basso contenuto di calorie, e porzioni di piccole dimensioni.



Suggerimento:

Per scegliere cibi sani, scegliere tra le opzioni a basso contenuto calorico e verificare i valori nutrizionali. Questi sono spesso disponibili sul menu o sui siti web del ristorante. Ed è utile sapere che spesso i valori nutrizionali non includono salse ed extra. Prova questi suggerimenti:

- Evitare pasti combinati che tendono ad avere più calorie di quelle necessarie in un unico pasto.
- Scegliere frutta fresca o yogurt magro per il dessert.
- Limitare l'uso di condimenti ad alto contenuto di grassi e calorie, come pancetta, formaggio, maionese normale, condimenti per insalata e salsa tartara.
- Preferire cibi cotti al vapore o al forno a quelli fritti.
- Sorseggiare latte, acqua o bevande senza grassi invece della bevande gassate.

Miti sui Pasti



MITO: *Saltando i pasti, si può perdere peso.*

REALTÀ: Saltare i pasti può farvi sentire più affamati e spingervi a mangiare più di quanto si farebbe normalmente nel pasto successivo. In particolare, alcuni studi dimostrano un legame tra il saltare la prima colazione e l'obesità. Le persone che saltano la prima colazione tendono ad essere meno in forma rispetto a coloro che consumano una prima colazione sana.

Leggi di più:

[Caffè: proprietà benefiche e controindicazioni](#)

[Scorie e Tossine: i 7 Trucchi Della Dieta Detox](#)

[Programma Tonificante](#)

Suggerimento:

Scegliere pasti e spuntini che includono una varietà di cibi sani. Prova questi esempi:

- Per una colazione veloce, farina d'avena con latte magro, condita con bacche fresche. O mangiare una fetta di pane tostato integrale con confettura di frutta.
- Portate con voi un pranzo sano, in modo da non essere tentati di correre fuori casa la mattina.
- Per stuzzichini sani, preparare un piccolo yogurt magro, un paio di cracker integrali con burro di arachidi, o verdure con hummus.



MITO:
Mangiare sano costa di più.

REALTÀ: Mangiare meglio non deve necessariamente costare un sacco di soldi. Molte persone pensano che i cibi freschi sono più sani di quelli in scatola o di quelli surgelati. Ad esempio, alcune persone pensano che gli spinaci freschi siano meglio di quelli surgelati o in scatola. Tuttavia, la frutta e la verdura in scatola o surgelata forniscono un elevato numero di sostanze nutritive così come quelli freschi, ad un costo inferiore. Una scelta sana sarebbe scegliere quelle a basso contenuto di sale e verdure in scatola e frutta in scatola nel loro succo o al naturale. Ricordatevi di sciacquare le verdure in scatola per eliminare il sale in eccesso. Inoltre, alcuni cibi in scatola, come il tonno, sono comodi da tenere sullo scaffale, fanno bene alla salute, e sono poco costosi. Anche fagioli, lenticchie e piselli congelati, in scatola o secchi sono ottime fonti di proteine sane leggeri anche per il portafoglio.

Suggerimento:

Controllare i valori nutrizionali sui prodotti in scatola, secchi, e congelati. Cercate articoli ad alto contenuto di calcio, fibre, potassio, proteine e vitamina D. Controllare anche che siano a basso contenuto di zuccheri aggiunti, grassi saturi e sodio.

*Miti
sull'attività
fisica*

MITO:
*Il sollevamento pesi non è buon modo per
perdere peso, perchè mi farà "mettere
massa".*

REALTÀ: il sollevamento pesi o fare attività come il push-up e crunches su base regolare può aiutare a costruire i muscoli forti, che possono aiutare a bruciare più calorie. Per rafforzare i muscoli, si può sollevare pesi, utilizzare grandi elastici (bande di resistenza), fare push-up o sit-up, o fare lavori domestici o giardinaggio che fanno sollevare o scavare. Fare attività di rafforzamento 2 o 3 giorni a settimana non vi farà "mettere massa". Solo l'allenamento intenso, insieme con alcuni tratti di genetica, possono costruire grandi muscoli.

Suggerimento:

Linee guida professionali per l'attività fisica raccomandano che gli adulti dovrebbero fare attività almeno due volte a settimana per rinforzare i muscoli. Le linee guida suggeriscono anche che gli adulti dovrebbero svolgere dai 150 ai 300 minuti di attività aerobica moderatamente intensa o vigorosa ogni settimana, come passeggiata a passo sostenuto o bicicletta. L'attività aerobica fa sudare e respirare più velocemente.

↳ [Potrebbe FitoSpray sbarazzarvi dei Fastidiosi Chili? Leggi di più!](#)

*Miti
sull'attività
fisica*



MITO:
L'attività fisica conta solo se fatta per lunghi periodi di tempo.

REALTÀ: Non è necessario essere attivi per lunghi periodi per raggiungere dai 150 a 300 minuti di attività ogni settimana. Gli esperti consigliano di fare attività aerobica per periodi di 10 minuti o più alla volta. È possibile dividere queste sessioni durante la settimana.

Gli americani trascorrono un sacco di tempo seduti davanti al computer, scrivanie, dispositivi palmari, e Televisori. Suddividere la giornata, muoversi di più e fare regolare attività aerobica fa sudare e respirare più velocemente. Fare dai 150 ai 300 minuti di attività fisica moderatamente intensa o vigorosa alla settimana. Pallacanestro, passeggiate a passo sostenuto, escursioni, hula hoop, corsa, calcio, tennis, scegliete ciò che vi piace di più! Anche 10 minuti di attività alla volta possono farvi raggiungere il totale della settimana. Rafforzare i muscoli, almeno due volte a settimana. Fare push-up o pull-up, sollevare pesi, fare giardinaggio pesante, o lavorare con bande di resistenza di gomma.

Suggerimento:

Programmare di fare almeno 10 minuti di attività fisica tre volte al giorno 5 o più giorni a settimana. Questo vi aiuterà a raggiungere l'obiettivo di 150 minuti. Durante il lavoro, fate un breve giro a piedi.

Usate le scale. Scendete dal bus una fermata prima. Andate a ballare con gli amici. Che sia per un breve o lungo periodo, queste attività possono farvi raggiungere la quantità totale di attività fisica necessaria ogni settimana.

MITO:
***Mangiare carne fa male alla salute e rende
più difficile perdere peso.***

REALTÀ: Mangiare carne magra in piccole quantità può essere parte di un piano sano per perdere peso. Pollo, pesce, carne di maiale e carne rossa contengono colesterolo e grassi saturi. Ma contengono anche sostanze nutrienti sane come ferro, proteine e zinco.

Suggerimento:

Scegli tagli di carne meno grassa, e togliete tutto il grasso che riuscite a vedere. Le carni con meno grassi sono petto di: pollo, lombo di maiale e bistecca di manzo, Bistecca di lombo, ed carne magra di manzo macinata. Inoltre, attenzione alle dimensioni delle porzioni. Cercate di mangiare carne o pollame in porzioni di cento grammi o meno.

Cento grammi hanno circa le dimensioni di un mazzo di carte.



MITO:
I prodotti caseari sono poco sani e fanno ingrassare.

REALTÀ: Formaggio senza grassi e a basso contenuto di grassi, latte, yogurt e sono sani come tutti i prodotti caseari e contengono meno grassi e calorie. I prodotti caseari offrono proteine per costruire i muscoli e aiutano gli organi a funzionare bene, e contengono calcio per rafforzare le ossa. La maggior parte del latte e degli yogurt hanno in più la vitamina D aggiunta per aiutare a sintetizzare il calcio. La maggior parte degli americani non assume abbastanza calcio e vitamina D. I prodotti caseari sono un modo semplice per ottenere più di questi nutrienti.



Suggerimento:

Le linee guida professionali, consigliano di cercare di consumare 3 tazze al giorno di latte senza grassi o a basso contenuto di grassi, latte o prodotti caseari. Questo può includere le bevande a base di soia arricchite con vitamine. Se non digerite il lattosio (lo zucchero presente nei latticini), scegliete latticini senza lattosio o basso contenuto di lattosio prodotti o altri alimenti e bevande che contengano calcio e vitamina D:

- Calcio: le bevande a base di soia o tofu prodotti con solfato di calcio, salmone in scatola, verdura a foglia verde scuro come cavoli o cavolfiore.
- Vitamina D: cereali o bevande a base di soia.

Miti alimentari



MITO: *“Diventare vegetariano” mi aiuterà a perdere peso e ad essere più sano.*

REALTÀ: La ricerca mostra che le persone che seguono una dieta vegetariana, in media, mangiano meno calorie e meno grassi rispetto ai non-vegetariani. Alcune ricerche hanno trovato che una dieta vegetariana è associabile a più bassi livelli di obesità, pressione sanguigna più bassa, e una riduzione del rischio di malattie cardiache. I vegetariani tendono anche ad avere punteggi più bassi d'indice di massa corporea (BMI) rispetto alle persone con altri piani alimentari. Ma i vegetariani - come gli altri - possono fare scelte alimentari che possono far aumentare il peso, come mangiare grandi quantità di alimenti ricchi di grassi o calorie o a basso contenuto di nutrienti. I tipi di diete vegetariane negli Stati Uniti possono variare ampiamente. I vegani non consumano prodotti di origine animale, mentre i vegetariani mangiano latte e le uova insieme a cibi vegetali. Molti ha modelli alimentari che sono prevalentemente vegetariani, ma possono includere piccole quantità di carne, pollame, o frutti di mare.

Suggerimento:

Se si sceglie di seguire una dieta vegetariana, bisogna fare attenzione ad assumere la giusta quantità di sostanze nutritive che gli altri di solito prendono da prodotti di origine animale come formaggio, uova, carne e latte. I nutrienti che spesso mancano in una dieta vegetariana sono elencati nella tabella laterale, insieme ai cibi e alle bevande che possono aiutare a soddisfare le esigenze del vostro corpo in sostituzione a questi nutrienti.

Tabella dei prodotti ricchi di nutrienti utili

| Nutrienti | Fonti |
|------------------|---|
| Calcio | Prodotti caseari, bevande di soia con aggiunta di calcio, tofu con calcio solfato, verdure collard , cavolo, broccoli |
| Ferro | Anacardi, spinaci, lenticchie, ceci, pane o cereali con aggiunta di ferro |
| Proteine | Uova, prodotti caseari, fagioli, piselli, nocciole, semi, tofu, tempeh, burger di soia |
| Vitamina B12 | Uova, prodotti caseari, cereali rinforzati o bevande alla soia, tempeh, miso (tempeh e miso sono fatti con la soia) |
| Vitamina D | Cibi e bevande con aggiunta di vitamina D, inclusi latte, bevande alla soia o cereali |
| Zinco | Grano intero (controllate gli ingredienti sull'etichetta e accertatevi che ci sia la dicitura "intero" o "grano intero) prima del nome del grano, nocciole, tofu, verdure a foglia (spinaci, cavolo, lattuga) |

Si consiglia l'assunzione di prodotti biologici e bio che hanno dimostrato le loro proprietà, sono stati testati e collaudati come altamente efficaci. La natura ci ha dato una enorme varietà di prodotti che possono essere usati per trattare o prevenire alcuni dei problemi estetici e di salute più diffusi. Sul sito si possono trovare consigli utili dai migliori specialisti, così come una vasta gamma di prodotti naturali. Vi presentiamo la selezione dei prodotti per la perdita di peso:



[Leggi di più](#)

Ordina Qui



[Leggi di più](#)

Ordina Qui



[Leggi di più](#)

Ordina Qui

