

33 trucchi per perdere peso

Perdere peso può essere difficile, vero?

Abbiamo tutti bisogno di una mano amica che ci conduca nella giusta direzione, soprattutto in questi casi. Lasciati aiutare nella tua lotta al peso in eccesso. Segui questi 33 semplici trucchi e inizierai a perdere peso in poco tempo!



1. Realizza un Piano che includa Pasti Sfiziosi

Hai letto bene! Prima di cambiare la tua dieta, pianifica i pasti sfiziosi. Quando hai voglia di qualcosa di buono, non devi volerti male. Le persone che pianificano i pasti sfiziosi da fare hanno più successo, a lungo termine, nella perdita di peso. Mangiare una o due volte a settimane qualcosa di buono ti motiverà a mangiar sano per il resto della settimana. Te lo abbiamo detto che avresti amato questi trucchetti!

2. Usa piatti più piccoli

Se il tuo problema sono le porzioni troppo abbondanti, prova a mangiare in un piatto più piccolo: continuerai a mangiare meno e ad assumere meno calorie. Da alcune ricerche è emerso che questo metodo risulta essere funzionante, perché un piatto piccolo lavora come una sorta di illusione ottica. Quando metti del cibo in un piatto molto largo, automaticamente comparerai la porzione alla dimensione del piatto e potrebbe sembrarti di mangiare meno. Ma la stessa porzione su un piatto più piccolo ti farà pensare di mangiare di più: il tuo cervello penserà questo. E, magari, starai alla larga da quegli avanzi nel frigorifero. Provacì, funziona davvero!

3. Metti via gli avanzi

Una cosa della quale tutti siamo colpevoli è finire gli avanzi dopo il pasto principale. Se sei solito farlo, non è quasi mai dovuto al tuo essere affamato: ti sentirai quasi in dovere di farlo. Togli gli avanzi e mettili in frigo PRIMA di mangiare. Toglierli dal tavolo eliminerà anche la tentazione di cedervi una volta finito di mangiare.

4. Bevi più acqua

Non smetteremo mai di dire quanto sia importante l'idratazione per la perdita di peso. A prescindere dal tuo obiettivo di peso ideale, dovresti comunque bere molta acqua.

Ma è difficile rispettare sempre la regola degli 8 bicchieri (il che è buffo, perché non ci facciamo altrettanti problemi quando si tratta di vino!). Molto spesso, la sensazione di fame è in realtà dovuta alla richiesta di reidratazione del tuo corpo. Bere acqua regolarmente durante il giorno allevierà la sensazione di fame e ti impedirà di ingozzarti. Se inizi a sostituire i drink zuccherati con l'acqua, avrai già diminuito molto l'apporto calorico giornaliero. Non c'è modo più semplice per assumere meno calorie!

5. Dormici su...davvero

Abbiamo una buona notizia per te. Quando dormi perdi peso! Senza effetti collaterali, neppure te ne accorgi! Ma come è possibile? Mentre respiri durante la notte perdi atomi di carbonio ed espiro acqua in eccesso. Questo può, a volte, valere come una perdita di peso di circa un chilo in una notte! Ecco perché, al mattino, pesi sempre meno. Quindi non sentirti in colpa se hai bisogno di fare un sonnellino pomeridiano.

6. Lavati i denti prima del Dessert

Se sei un amante dei dolci e dopo aver finito il tuo pasto principale non riesci a non cedere alla cioccolata, prova a far così: lavati i denti con un dentifricio alla menta subito dopo aver finito di mangiare. Il sapore di menta bloccherà la tua voglia di cioccolata. Questo, inoltre, fa bene anche alla tua igiene orale e, anche se può sembrare complicato in alcune circostanze, c'è sempre modo per portare a termine la missione.

7. Trova un amico per l'allenamento

È difficile rimanere motivati durante il percorso per perdere peso. Ma, se ti senti solo, sarà ancora più difficile. Trova un amico che voglia fare questo cammino con te, va benissimo anche un amico in palestra. Avere qualcuno che ti spinga a fare un'altra ripetizione o un altro minuto di tapis roulant farà la differenza. Non riesci a trovare un amico per l'allenamento? Su internet esistono un sacco di community pensate proprio per questo: dai un'occhiata a #fitfam su Instagram e Twitter e inizia a chattare con gli altri per rimanere concentrato sul tuo obiettivo.

8. Esercitati al mattino

Ok, è difficile questa, ma il momento migliore per allenarti è al mattino. Darai una bella spinta al tuo metabolismo e brucerai più calorie durante la giornata. La spinta metabolica è il motivo per cui dovrai fare colazione dopo l'allenamento. Anche se non ti sembra una buona idea, quando senti la sveglia che suona, al mattino in realtà hai molte più energie di quanto tu possa immaginare. Sappiamo quanto sia difficile trovare la giusta motivazione per allenarsi dopo una lunga giornata di lavoro. Esercitarsi al mattino significa aver concluso qualcosa prima di iniziare la giornata. Anche se non combinerai molto altro, sarai stato comunque molto produttivo. Vittoria!

9. Ricarica il tuo corpo dopo l'allenamento

Non negare al tuo corpo le sostanze di cui ha bisogno dopo l'allenamento, soprattutto se è stato molto intenso. Ovviamente dovrai bere e, più ti sarai sforzato, più dovrai farlo. Il miglior pasto dopo l'allenamento deve contenere carboidrati e proteine. Le proteine aiuteranno i tuoi muscoli a crescere e i carboidrati manterranno elevati i tuoi livelli di insulina nel sangue per ricostituire i muscoli stanchi.

10. Abbi un obiettivo

Devi conoscere i tuoi obiettivi per avere chiaro come raggiungerli. Magari quel vestito che desideri tanto indossare dopo tanto tempo? O vorresti ridurre il grasso corporeo? Qualsiasi sia l'obiettivo, scrivilo e mettilo in un punto che sia ben visibile. Per noi ha funzionato molto lo sportello del frigorifero. Ricordarti del tuo obiettivo ti aiuterà a rimanere concentrato quando inizierai a cedere. Puoi anche dividere l'obiettivo in obiettivi più piccoli e più facili da raggiungere. Questa è una tecnica molto conosciuta per poter vincere battaglie più grandi e continuare a essere motivati.

11. Niente più cibi processati

Tutto ciò che è in una confezione dovrebbe essere evitato. Stiamo parlando di cioccolata, biscotti, patatine e snack processati racchiusi in meravigliose confezioni. I nostri corpi non sono mai stati progettati per ricevere le quantità di zucchero e di sale contenuti in quei cibi. Concentrati su scelte naturali come verdura, frutta, carne e uova. Sarai sorpreso di quanti risultati riuscirai a vedere in poco tempo. “Cosa? Non posso sopravvivere senza”, ti sentiamo. Non stiamo dicendo che non dovrai MAI PIU’ mangiare i tuoi biscotti preferiti. Cerca solo di contenerti.

12. Basta sale

Se aggiungi sale su tutte le pietanze, questo sarà un consiglio difficile da seguire. Ma sappiamo che di sale già ce n’è in abbondanza nei prodotti da supermercato, perché aggiungerne ancora? Inizia a ridurre la quantità di sale che aggiungi al tuo cibo. Un po’ alla volta, riuscirai a sopravvivere anche senza.

13. Aumenta l’allenamento

È meglio allenarsi per meno tempo, ma mettersi maggiormente alla prova, anziché allenarsi più a lungo ma meno intensamente. Mantenere elevato il tuo battito cardiaco per intervalli di tempo più lunghi è un modo molto più efficace per bruciare grasso. Non pianificare un allenamento da due ore pensando di avere, così, risultati migliori: non potrai bruciare grasso per tutto quel tempo. Piuttosto un intervallo ad alta intensità di 30-40 minuti ti darà ottimi risultati.

14. Olio d'oliva!

L'olio d'oliva è pieno di grassi monosaturi naturali. Questi grassi abbassano il rischio di malattie cardiache e tengono sotto controllo il livello di colesterolo. Non ti stiamo consigliando di immergere tutti i tuoi cibi nell'olio o di berlo (sarebbe dura!), ma, moderatamente e come sostituto per i grassi non saturi, l'olio d'oliva è ottimo per avere tutto ciò di cui hai bisogno quando si tratta di dieta.

15. 1. Meno carboidrati

Anche se mangi carboidrati naturali della frutta, potresti esagerare. Pasta, riso, pane e patate sembrano salutari, se comparati a cioccolata, patatine, dolci e altre leccornie. Ma se stai provando a perdere peso velocemente, i carboidrati potrebbero metterti i bastoni tra le ruote. Il tuo corpo brucia i carboidrati prima di qualunque altra cosa, ma, se ti riempi costantemente di questi ultimi, non riuscirai mai a bruciare il grasso!

16. Impara a rilassarti

Se sei costantemente sotto stress non ti stai facendo un favore. Lo stress fa rilasciare "cortisolo", un ormone studiato per farti superare i momenti più duri. Ma, la sua presenza, può far aumentare l'appetito e portarti ad abbuffarti. Rilassati quando puoi per abbassare il cortisolo e perdere più peso.

17. Fai sempre colazione

La colazione dà una spinta al metabolismo e rifocilla il corpo dopo il sonno notturno, dandoti un sacco di energia per il giorno. Questo previene anche l'abbuffata di snack di metà mattina. Anziché saltare la colazione per ridurre le calorie, è meglio tagliarle dal pranzo o dalla cena anziché sacrificare il primo pasto del giorno. Ovviamente, il tipo di colazione che fai è importante. Ti consigliamo un pasto bilanciato di carboidrati e proteine. Per esempio uova con pane integrale o avena con noci. Saltare la colazione non solo avrà un impatto sulla tua perdita di peso, ma ti impedirà di essere al tuo massimo. Potresti star male a lavoro, durante lo studio, con la tua famiglia. Sì, la colazione è davvero il pasto più importante della giornata!

18. Condividi i tuoi Obiettivi

È più difficile fare un passo indietro se si è confessato pubblicamente il proprio obiettivo. Tenere un blog o creare un account Instagram dedicato alla perdita di peso è un ottimo modo per mettere a nudo i tuoi obiettivi. Condividendo i tuoi obiettivi troverai molte persone che ti motiveranno e ti daranno supporto se dovessi perdere la voglia di esercitarti.

19. La caffina va bene

Ok, abbiamo detto una piccola bugia. La caffina non fa sempre bene, ma quando si tratta di perdita di peso è da considerarsi una buona amica! La caffeina funziona come soppressore dell'appetito e, per questo motivo, può contribuire a ridurre l'apporto calorico ingerito. Anche se tendi a non cedere troppo in questo senso, la caffina può essere comunque una buona alleata. Aiuta, infatti, il tuo corpo a bruciare più calorie stimolando la termogenesi, il processo per il quale il corpo inizia a generare calore, digerendo anche il cibo. Non eccedere, però, pensando di perdere più peso. Troppa caffeina procura insonnia, ansia, nausea, ipertensione e altri problemi di salute.

20. Alzare i pesi

Ti piace fare cardio? Potresti essere una di quelle persone che pensano che il cardio sia in grado di far bruciare un sacco di calorie. Tuttavia, dovresti considerare l'idea di includere anche un po' di pesi. Alzare i pesi consente ai muscoli di crescere, e più muscoli significano più calorie bruciate. Questo perché il corpo è costretto a usare più calorie per mantenere i muscoli, l'opposto del grasso. Anche se non ti alleni, avere i muscoli è comunque benefico poiché riduce la percentuale di grasso del tuo corpo.

21. Foto del “Prima”

A volte la bilancia non la racconta giusta, soprattutto se hai seguito il consiglio precedente e hai messo su massa magra: i muscoli pesano più del grasso. Vedendoti quotidianamente è difficile vedere i cambiamenti reali del tuo corpo. Scattare foto del “prima” è il modo migliore per comprendere dove sei arrivato rispetto al punto di partenza, cosa che ti manterrà motivato. Spesso bastano infatti i risultati iniziali per motivarti in futuro.

22. Traccia l'attività con un'app

Ci sono tantissime ottime applicazioni che ti semplificheranno la vita, soprattutto per ciò che riguarda la dieta e il fitness. Potrai tenere traccia dei tuoi pasti e delle calorie assunte con app come “Myfitnesspal” o trovarne una per tenere traccia della tua attività quotidiana. Ci sono tantissimi dispositivi sul mercato che si sincronizzano con l'applicazione, cosa che semplificherà nettamente l'azione di monitoraggio. Come potrà aiutarti? I nuovi dietisti, spesso, non parlano della difficoltà di questo percorso. Essere più organizzati utilizzando un'app o un dispositivo, soprattutto quando si parla di cibo ingerito, è sicuramente un ottimo vantaggio.

23. Qualche spezia in più

Il cibo speziato può migliorare il tuo metabolismo. Quando mangi cibo speziato, la capsaicina (responsabile della piccantezza del peperoncino) aumenta lievemente la temperatura del tuo corpo, dando il via alla termogenesi della quale parlavamo prima. Il risultato è una spinta notevole al metabolismo e un minor senso di fame. Altri studi hanno dimostrato che il cibo speziato può farti sentire sazio per più tempo, in questo modo mangerai meno.

24. Basta una passeggiata

Passeggiare non è così faticoso, il che è ottimo se sei una persona pigra. Esercitarsi può risultare poco piacevole se ti spingi troppo oltre il limite, ma una camminata non è assolutamente la stessa cosa. Camminare con il cane un paio di volte al giorno è il modo giusto per iniziare. Non hai un cane? Porta a spasso quello dei tuoi vicini. È difficile rifiutare una passeggiata se ti pagano per farlo! Non ti piacciono i cani? Va bene, perché non fare una bella passeggiata notturna con la tua dolce metà? Che ne dici di portare i bambini al parco camminando anziché in auto? Prendi regolarmente l'autobus? Scendi a qualche fermata prima e vai a piedi! Prendi le scale anziché l'ascensore! Se lavori in ufficio e stai seduto per tutto il giorno, anche solo uno di questi piccoli accorgimenti farà la differenza. Essere attivi durante il giorno ti farà bruciare più calorie di quanto pensi: passeggiare al mattino o alla sera è essenziale se non sei attivo per il resto del giorno.

25. Shaker la cioccolata

Se proprio non sopravvivi senza cioccolata, prova a prendere un frullato proteico. Puoi gustarti un bicchiere di cioccolatosità senza sensi di colpa, mica male? La cioccolata è un sapore abbastanza comune tra gli integratori, non sarà difficile trovarlo. Se ti preoccupi del prezzo, considera che una confezione di proteine dura molto a lungo. Ricaricarti di proteine, inoltre, previene la fame nel corso della giornata e rifocilla i tuoi muscoli. E ricordati: più muscoli = più calorie bruciate. Ne vale la pena!

26. Non morire di fame

Una delle idee più errate è che essere a dieta significa avere sempre fame. Non lo diremo mai abbastanza: bisogna mangiare a sufficienza. Non mangiare nella giusta quantità metterà a rischio la facoltà del tuo corpo di preservarsi. Il tuo metabolismo rallenterebbe e il tuo corpo trasformerebbe tutto in grasso per sopravvivere. Peggio ancora: non appena mangerai qualcosa si trasformerà in...grasso! È un meccanismo di sopravvivenza. Se muori costantemente di fame per lunghi periodi il tuo corpo non saprà quando arriverà il prossimo pasto, né se arriverà mai, e cercherà di salvarsi trasformando tutto in grasso. Ecco perché non dovresti mai saltare la colazione. Mantieni il tuo corpo nutrito e sarà più facile perdere peso. Mangia a sufficienza da sentirti pieno, ma fermati lì.

27. Prova la zuppa

Non ti sembrerà di mangiare un pasto reale, ma mangiare zuppa ti farà sentire più sazio poiché rimarrà per più tempo nel tuo stomaco. Uno studio ha dimostrato che, quando il cibo viene mescolato con dell'acqua, l'acqua rimane per più tempo nello stomaco, facendoti sentire sazio per più tempo. Tuttavia, quando bevi acqua assieme a un pasto, l'acqua scende direttamente alla base dello stomaco e va diretta nel tuo intestino, per questo non ti fa sentire sazio. La zuppa per pranzo non ti farà sentire i crampi della fame pomeridiani!

28. Avere una routine

Una buona routine ti farà concentrare di più. Pianificare i pasti e l'allenamento può fare veramente la differenza. Ovviamente è più facile per chi lavora a orari fissi, ma se la tua vita non ha dei binari prestabiliti potrebbe essere più complicato. Se ogni settimana è differente, prova a crearti un piano di azione all'inizio della settimana, quando hai un'idea più precisa di come trascorrerai i giorni.

29. Prepara i tuoi pasti

Stare a dieta è difficile, ma sapere ciò che mangerai per il resto della tua settimana e avere qualcosa di già pronto ti allevierà un po' dalla pressione. Se ti aspetta una settimana di lavoro pesante, perché non preparare i tuoi pasti di domenica e congelarli? Non c'è niente di meglio del cibo appena preparato. Non ci credi? Provaci per una settimana e vedrai come ti sentirai stressato quando non avrai pronto il tuo gustosissimo pasto!

30. Mangia piano

Tua madre probabilmente te lo ha sempre detto di "masticare per bene" quando eri un bambino. Beh, aveva ragione, soprattutto se si parla di perdere peso. Rallenta e mastica più a lungo: questo ti farà mangiare meno. Hai mai mangiato tanto sentendoti pienissimo solo alla fine? Questo è perché hai mangiato troppo velocemente, esagerando. Più mastichi ogni boccone, più enzimi aggiungi al cibo prima che raggiunga il tuo stomaco, il che è meglio anche per la digestione. Il processo di masticazione permette al tuo corpo di trasformare il cibo in energia più velocemente.

31. Smetti di bere le tue calorie

Tendiamo a ignorare le calorie delle bevande perché non le avvertiamo come un problema, vero? Ma un milkshake, un cocktail o un drink alcolico possono contenere moltissime calorie. L'acqua non sarà così saporita, ma ti consigliamo di sceglierla se vuoi perdere peso. Prova ad aggiungerci uno spicchio di limone o due fragole per insaporirla un po'. Se proprio devi, acquista dell'acqua già insaporita al supermercato, ma controlla che non ci siano zuccheri aggiunto.

32. Tante proteine

Molte persone credono che eliminare i grassi sia il modo migliore per perdere peso. Non è così! Eliminarli non ti aiuterà affatto. Hai mai sentito parlare di "acidi grassi essenziali"? Se li chiamano così c'è un motivo! Omega 3, 6 e 9 sono essenziali per il tuo corpo e per il tuo cervello. Un corpo in salute e ben nutrito renderà la tua perdita di peso più semplice.

33. Non evitare i grassi

Molte persone credono che eliminare i grassi sia il modo migliore per perdere peso. Non è così! Eliminarli non ti aiuterà affatto. Hai mai sentito parlare di "acidi grassi essenziali"? Se li chiamano così c'è un motivo! Omega 3, 6 e 9 sono essenziali per il tuo corpo e per il tuo cervello. Un corpo in salute e ben nutrito renderà la tua perdita di peso più semplice.

34. Bonus: Usa PhenQ per Accelerare la Perdita di Peso

Come abbiamo detto all'inizio di questa guida, abbiamo tutti bisogno di una mano per andare nella giusta direzione, in alcuni casi, soprattutto se si tratta di perdere peso. Questi ti sembrano consigli semplici, vero? Ok, magari non quello sull'esercitarsi al mattino, ma non si può negare che sia utile anche quello! Sai che abbiamo ragione dicendo che un integratore come PhenQ può aiutarti a bruciare grasso anche più velocemente. PhenQ è un nuovo prodotto per la perdita di peso che ti aiuterà: bruciare il grasso accumulato ti darà il corpo che desideri. Sopprime il tuo appetito per mangiare meno Blocca la produzione di grasso e l'aumento di peso Usalo con i nostri 33 consigli per la perdita di peso e sarai stupefatto dai risultati! Clicca sul link qua sotto per scoprire come PhenQ abbia potuto aiutare un sacco di persone a raggiungere il proprio obiettivo!

[Visita www.phenq.com](http://www.phenq.com) – **Clicca qui**

Speriamo che questi 33 consigli per perdere peso ti abbiano dato idee utili per la tua vita quotidiana. Fai un passo alla volta verso il tuo obiettivo e ti guarderai indietro, fra qualche mese, soddisfatto di quanta strada avrai percorso. Rimani concentrato e avrai successo. Buona fortuna!