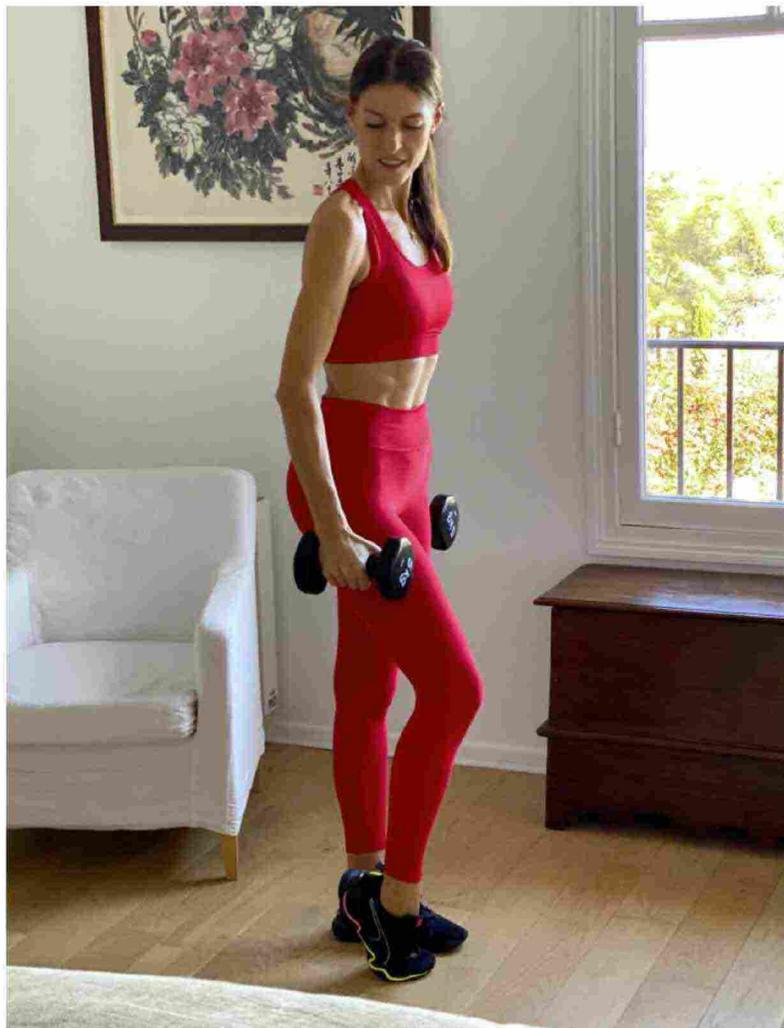




#befit #behealthy #bebeautiful shop the program fitness routine fit tutorial press about me



DIMAGRIRE: IL DECALOGO PER NON INGRASSARE DURANTE LE FESTE

Dopo il confinamento primaverile e la seconda ondata invernale, il fisico risulta appesantito? Ti senti gonfia e priva di energie? Alla vigilia delle feste natalizie, ecco qualche consiglio basato sulle mie abitudini per prendersi cura del proprio corpo per uscire dalle feste senza altri chili di troppo. Mi raccomando, i miei consigli non sostituiscono il parere di un medico nutrizionista né di un personal trainer professionista 😊

Cerca...

- Popular Recent

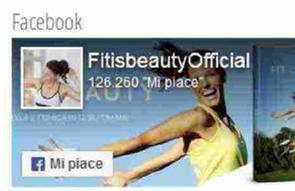
PANCIA PIATTA: ECCO L'ESERCIZIO PIU' EFFICACE E LE PIANTE CHE SGONFIANO

22 Maggio, 2017
- GRASSO IN ECCESSO: 4 CONSIGLI CONCRETI PER ABBASSARE L'ORMONE DELLO STRESS

25 Agosto, 2017
- PLANK CHALLENGE: ADDOME PIATTO IN 30 GIORNI

5 Giugno, 2017
- ADDIO BRACCIA FLACCIDE: 3 ESERCIZI EFFICACI PER RENDERLE TONICHE DOPO I 40 ANNI

29 Dicembre, 2017



Instagram
La risposta da Instagram ha restituito dati non validi.

[Seguimi!](#)

1- Seguire durante il periodo natalizio un'alimentazione equilibrata come quella che trovi nel mio libro FIT IS BEAUTY – SNELLA E TONICA IN 12 SETTIMANE e concedersi un pasto libero nei giorni del 24 sera, 25 a pranzo e 31 sera

2- Non saltare la colazione ma assicurarsi di mangiare un pasto completo che comprenda tutti i macronutrienti come yogurt greco bianco zero grassi, 50 gr di avena, the verde e 4 o 5 mandorle.

3- Allenarsi in casa 3 volte a settimana a corpo libero o con piccoli pesi per 30 min (trovi video tutorial gratuiti nella sezione FIT TUTORIAL)

4- A pranzo preferire un piatto unico in cui compaiano dei carboidrati complessi come riso integrale o quinoa (60 gr) accanto a una fonte proteica (120 gr) come carne bianca, pesce o uova e una porzione di verdura (200 gr) condita con un cucchiaino di olio di oliva.

5- A cena, preferire un pasto leggero come una zuppa di verdure e una fonte proteica (150 gr) accanto a una fetta di pane azzimo o 3 gallette di riso integrale o mais.

6- Non saltare mai lo spuntino a metà mattina e metà pomeriggio in modo da tenere in equilibrio la glicemia. Un frutto con 4/5 anacardi o noci può essere una buona scelta.

7- Coccolarsi con dei trattamenti specifici per destoccare i grassi e drenare i liquidi in eccesso come quelli proposti da [LPG endermologie](#); la tecnica 100% naturale, non invasiva e non aggressiva di stimolazione meccanica della pelle che attiva la lipolisi naturale e rassoda i tessuti.

8- Aiutarsi con degli integratori specifici per drenare e destoccare come il Concentré Minceur Express, sempre di [LPG endermologie](#), ad azione bruciagrassi che favorisce l'eliminazione della ritenzione idrica e leviga la pelle.

9- Bere almeno 2 litri di acqua o tisana drenante ogni giorno. A me piace alternare il finocchio, la betulla e il tiglio.

10- Cercare di rilassarsi il più possibile e dormire almeno 7 ore per notte per evitare di alzare il cortisolo spesso responsabile di accumulo di grasso (specie sulla pancia) e di gonfiore dovuti a stress.

#behealthy

Archivi

Seleziona il mese

