



Le strategie dei 12 segni dello zodiaco per dimagrire

Ciascun segno ha la propria metodologia per alleggerirsi dopo aver esagerato con cibi iper calorici e alcolici. Quando la dieta è dettata dalle stelle... Un classicone delle feste natalizie: come perdere peso dopo aver esagerato con i cibi più deliziosamente calorici della stagione invernale, senza dimenticare gli innumerevoli cin-cin alcolici? La domanda interessa praticamente tutti, uomini e donne, giovani e agé.

Per ciascuno dei 12 segni, una dieta su misura

Secondo l'astrologa Terry Alaimo, la strategia più efficace per alleggerirsi dopo aver pasteggiato allegramente consiste nel scegliere un programma alimentare su misura della personalità e dello stile di vita di ciascuno dei 12 segni dello zodiaco. Come ricorda l'esperta, «le caratteristiche astrali possono indirizzare sulle abitudini dimagranti migliori, dato che per far sì che una dieta sia seguita dall'inizio alla fine occorre che sia adatta alla propria indole. Per dirne una, ci sono segni che non hanno problemi a praticare il digiuno, altri che non si sognerebbero mai e poi mai di adottare un metodo così drastico, e così via».

Consigli della nutrizionista per tutti: i do and do not a tavola dopo Natale

Prima di lasciarvi alla gallery con il match ideale tra segno zodiacale e regime dimagrante, abbiamo chiesto alla dottoressa e nutrizionista Federica Almondo, co-fondatrice della clinica milanese Cerva 16, di indicarci le regole passepartout per alleggerirsi dopo i lauti pasti delle feste. «Per smaltire le tossine accumulate esagerando in un lasso ristretto di tempo con carboidrati, dolciumi, grassi e alcool bisognerebbe diminuire l'introito calorico del 30%. In poche parole, il consiglio è – nei giorni post Natale – quello di alzarsi sempre da tavola con un po' di appetito, facendo propria la lezione di Confucio “mangia fino a quando non sei pieno otto parti su dieci”. I vantaggi sono innumerevoli: una leggera restrizione calorica attiva le sirtuine e i geni della longevità, oltre a farci perdere i tipici 2 o 3 chili presi durante le vacanze di Natale. Per un periodo mini, dai 2-3 giorni, fino a un massimo di 6, potete provare un programma detox, componendo il pasto con circa il 60-80% di verdure, circa il 20-40% di legumi, cereali, pseudocereali e tuberi (ceci, fagioli, lenticchie, fave, lupini, piselli, riso, quinoa, amaranto, miglio, mais, teff e patate dolci), eliminando caffeina, alcolici, zucchero, sale, grassi animali e grassi idrogenati (come le margarine). Proteine animali? Poche poche, così come si consiglia di evitare in questi giorni prodotti contenenti glutine».

Ed eccoci giunti al momento di scoprire la dieta più adatta per le caratteristiche di ciascuno dei 12 segni. Che sia la volta buona per un dimagrimento post Natale senza eccessivo stress?

LEGGI ANCHE

LEGGI ANCHE