



Dieta Menù Settimanale
 Ottieni il Miglior Piano per Perdere Peso che più si Adatta!
quiz.betterme.world

[Apri >](#)



NAZIONALE, SALUTE

Nutrizione: i consigli di Federica Almondo di Cerva

14 FEBBRAIO 2022 *by* CORNAZ



Dieta Menù Settimanale
 Ottieni il Miglior Piano per Perdere Peso che più si Adatta!

quiz.betterme.world [Apri >](#)

Corriere Nazionale
 2445 "Mi piace"

[Mi piace](#) [corrierenazionale](#)

Corriere Nazionale
 2 ore fa

Guerra in Ucraina: morti altri due reporter, l'irlandese Pierre Zakrzewski e l'ucraina Alexandra Kuvshynova. Ferito anche un collega, l'inglese Benjamin Hall

CORRIERE NAZIONALE.IT
Guerra in Ucraina: morti i ...
 Guerra in Ucraina: morti altri due...

[Mi piace](#) [Commenta](#) [Condividi](#)

Fatture in Cloud.it

Guida all'apertura di un'attività
 Semplificati la Vita

[Leggi Ora >](#)

- Vaccini AstraZeneca, Pfizer, Moderna e Johnson&Johnson: le differenze
- S' Vince Tutto Superenalotto 7 aprile 2021: festa per i 5
- Problema emorroidi: le cause e i rimedi naturali
- Previsioni meteo 7 aprile 2021: ultime ore di maltempo
- Film horror più spaventoso: per la scienza è Sinister
- Estrazione Million Day 7 aprile 2021: i numeri vincenti
- Pubertà precoce: in pandemia è boom di casi
- Come dorme il gatto: ogni posizione ha un significato
- Hiv: conferme di efficacia per vaccino terapeutico
- Terapia con onde d'urto adatta a più patologie

I consigli di Federica Almondo (nutrionista di manager, CEO e Imprenditrici) per cominciare al meglio il 2022 con un'alimentazione sana e naturale



Per i 4 italiani su dieci* che dopo le vacanze di Natale si metteranno a dieta, i rischi sono dietro l'angolo per colpa delle drastiche scelte che verranno fatte nel tentativo di perdere peso velocemente: digiuni senza metodo, fretta e impazienza, eliminazione totale dei carboidrati, allenamenti sbagliati possono causare danni al benessere fisico e alla linea. Di questo ci informa **Federica Almondo, specialista in Scienze dell'Alimentazione e co-fondatrice di Cerva 16**, il primo centro in Italia di medicina del benessere con sede a Milano San Babila.

"Mi occupo di nutrizione da molti anni e seguo da vicino diverse persone che hanno la necessità di mantenere forma e performance sempre al top (amministratori delegati, imprenditori, conduttori televisivi, sportivi, soprattutto donne)" spiega la Dottoressa Almondo. *"A settembre e gennaio di ogni anno mi ritrovo regolarmente a contrastare le diete fai-da-te, fatte nella convinzione di smaltire velocemente i chili di troppo ma che, al contrario, causano spesso seri danni destinati a risolversi solo dopo molti mesi di impegno e lavoro. Per questo motivo, a tutte le persone che sentono la necessità di porre rimedio a periodi di eccessi alimentari e di sedentarietà smaltendo peso e tossine accumulate, consiglio sempre una regola alimentare molto semplice: **abbondare con le verdure, sorseggiare molta acqua a temperatura ambiente e a piccoli sorsi nell'arco della giornata e seguire l'insegnamento di Confucio: "hara hachi bu", che si traduce letteralmente in "mangia fino a quando sei pieno otto parti su dieci". Dopo una o due settimane, se l'esigenza di perdere peso è ancora molto sentita, è opportuno mettersi nelle mani di un nutrizionista esperto.***

Le verdure consentono di raggiungere più facilmente il segnale di sazietà, migliorano il transito intestinale e riducono il picco glicemico; l'acqua bevuta a piccoli sorsi durante tutto l'arco della giornata consente una reale idratazione delle cellule; l'insegnamento di Confucio ci spiega che la varietà è l'aspetto fondamentale, e che tutti i cibi sono importanti per il nostro benessere fisico. Più semplicemente ancora, dopo periodi di eccessi è opportuno ridurre le quantità e con esse l'introito calorico di circa il 20%-30%.

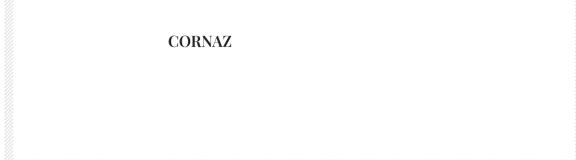
A queste indicazioni di massima è importante aggiungere anche altri suggerimenti più conosciuti ma spesso trascurati: ridurre il consumo di **sale** che causa ritenzione idrica; eliminare il **caffè** che affatica il fegato; evitare i **grassi animali e idrogenati** più faticosi da digerire; ridurre le **proteine animali ricche di grassi**; eliminare gli **zuccheri aggiunti** e ridurre il **glutine** che sono rispettivamente infiammatori e allergizzanti; limitare il **latte e i derivati** che sono ricchi di grassi e, infine dimenticare gli **alimenti confezionati**.

Come co-fondatrice del centro, Federica Almondo ha messo la nutrizione alla base del metodo **Cerva 16, un metodo unico e innovativo che si ispira alle Blue Zone**, le aree del mondo col primato di longevità sana e attiva, e che si prefigge salute e benessere fisico e mentale delle persone indipendentemente dalla loro età.

Correlati

- Anna Maria Staiano prima donna alla guida della SIP**
10 Giugno 2021
In "Nazionale"
- "Fatti i gatti tuoi": esce il libro di Federico Santaiti**
8 Novembre 2019
In "Cultura"
- Malattie infiammatorie croniche intestinali: focus sulla nutrizione**
16 Gennaio 2022
In "Nazionale"

TAGS: ALIMENTAZIONE, FEDERICA ALMONDO



SEMPRE SU CORRIERE NAZIONALE

Netflix rilancia le telenovelas: ecco i ... 24 giorni fa • 2 commenti Le telenovelas di Netflix rivisitano un formato di successo: da "Donde ...	Lisi (Anorc) bocchia il Servizio civile digitale un anno fa • 1 commento Lisi, esperto di diritto applicato all'informatica e presidente di Anorc ...	Il Kalakari Film Festival dà voce alle registe 6 mesi fa • 1 commento Concorsi cinematografici: il Kalakari Film Festival si veste di rosa. Più di 500 ...	Raya e l'ultimo drago: ecco le voci ital un anno fa • 1 comm Raya e l'ultimo Dra voci di Emanuele F (emilife) e Maryna: i
---	--	---	--

0 Commenti [Corriere Nazionale](#) [Privacy Policy di Disqus](#) [Accedi >](#)

[Favorite](#) [Tweet](#) [Condividi](#) [Ordina dal più recente >](#)

Inizia la discussione...

ENTRA CON O REGISTRATI SU DISQUS [?](#)

[D](#) [f](#) [t](#) [G](#)

[Commenta per primo.](#)

[Iscriviti](#) [Aggiungi Disqus al tuo sito](#) [Non vendere i miei dati](#) **DISQUS**

Related News

Celiachia: benefici dalla dieta FODMAP	Come rafforzare le difese immunitarie: consigli e suggerimenti	Sclerosi multipla: benefici dalla restrizione calorica intermittente
Salvaguardare la salute di un cane anziano è importante: si parte dall'alimentazione	Tumori: benefici con la dieta ipoglicemizzante	L'UE autorizza il consumo alimentare del grillo domestico

CONTATTI
 PRIVACY POLICY
 VERSIONE PDF

Nuova veste, nuovo percorso, nuovi traguardi.

FOLLOW US ON
[f](#) [t](#)