



## CHE TIPO DI METABOLISMO HO?

**La tua amica mangia gustosi primi piatti a base di pasta e nonostante ciò ha una linea invidiabile? A te invece basta solo guardare per ingrassare? Alcune persone mettono su peso olo guardando mentre altri possono mangiare ciò che vogliono e mantenersi in forma. Il punto è che ogni organismo impiega il cibo in modo diverso. Chi conosce il proprio tipo di metabolismo può adattare la propria dieta ad esso e quindi perdere peso più facilmente. Eccoti delle informazioni sui vari tipi di metabolismo, in modo da poterti godere tranquillamente la vita!**

### Che cosa si intende per metabolismo?

Tutti avranno già sentito la parola metabolismo prima d'ora. Ma cosa c'è in realtà dietro ad un metabolismo sano, cosa si intende per metabolismo? E' possibile stimolare il metabolismo? E cosa ha a che fare il metabolismo con la perdita di peso?

Il metabolismo è la base di tutti i processi vitali dell'organismo. In breve, il metabolismo si riferisce a tutti i processi biochimici che avvengono all'interno delle cellule del corpo. Tutti i componenti dei nutrienti e delle sostanze vitali fornite dagli alimenti vengono metabolizzati nelle cellule – in altre parole: degradati, ricostruiti ed integrati in nuovi elementi. L'organismo utilizza le vitamine, i nutrienti, i minerali e gli oligoelementi forniti per sé stesso – o accede alle riserve. Il corpo necessita di tutto ciò affinché i processi e le funzioni vitali possano svolgersi regolarmente. Il metabolismo viene controllato anche dagli ormoni e dal sistema nervoso.

## Le tre tipologie di base

Il tuo corpo necessita molta energia ogni giorno. Questa viene fornita sotto forma di **carboidrati, grassi e proteine**, i cosiddetti macronutrienti.

Sapevi che i carboidrati e i grassi vengono assorbiti e “metabolizzati” in modo diverso da ogni organismo? Per rimanere in buona salute e anche perdere uno o due chiletti, conoscere il proprio tipo di metabolismo sarebbe importante.



### 1. Il tipo da carboidrati

Questa tipologia ama i carboidrati e li sopporta particolarmente bene. I tipi da carboidrati vengono anche chiamati “bruciatori lenti”. Possono nutrirsi di pasta, patate o riso senza temere l’apparizione poi di maniglie dell’amore sui fianchi. Il segreto del loro metabolismo: brucia i carboidrati molto lentamente, il senso di sazietà dura quindi più a lungo. Quindi non sente i morsi della fame così spesso e la sua dieta può essere ricca di carboidrati.

**Ti ci riconosci? Allora dovresti anche prestare attenzione a consumare anche una determinata quantità di proteine e grassi per ottenere una dieta equilibrata.**



## 2. Il tipo da proteine

Al tipo da proteine piacciono il pesce, la carne, il formaggio, le uova, i legumi ed i semi. Questo tipo metabolizza molto bene proteine e grassi. Qui si parla di un “bruciatore veloce”. Tuttavia, questo significa anche che il suo livello di zucchero nel sangue può fluttuare rapidamente e la sua sensazione di sazietà non persiste a lungo. Il tipo da proteine ha quindi spesso fame e tende ad ingrassare.

**Se appartieni a questa tipologia è meglio se segui una dieta a basso contenuto di carboidrati.**





### 3. Il tipo equilibrato

Viene nominato anche tipo misto. Questa tipologia di metabolismo è in grado di bruciare le sostanze nutritive – carboidrati, grassi e proteine – allo stesso modo. Ama una dieta equilibrata e la cucina mediterranea, per esempio, rappresenta esattamente una dieta di questo tipo. Il tipo equilibrato ama servirsi di pasti completi, dall'antipasto al piatto principale al dessert – in modo da poter godere appieno di tutti i gusti, dal salato al dolce.

**Se appartieni a questa tipologia, allora puoi annoverarti tra i fortunati che possono effettivamente mangiare quello che vogliono e mantenersi comunque in perfetta forma. Per cui basta prestare attenzione a seguire una dieta equilibrata e a praticare sufficientemente esercizio fisico!**



### Come posso scoprire il mio tipo di metabolismo?

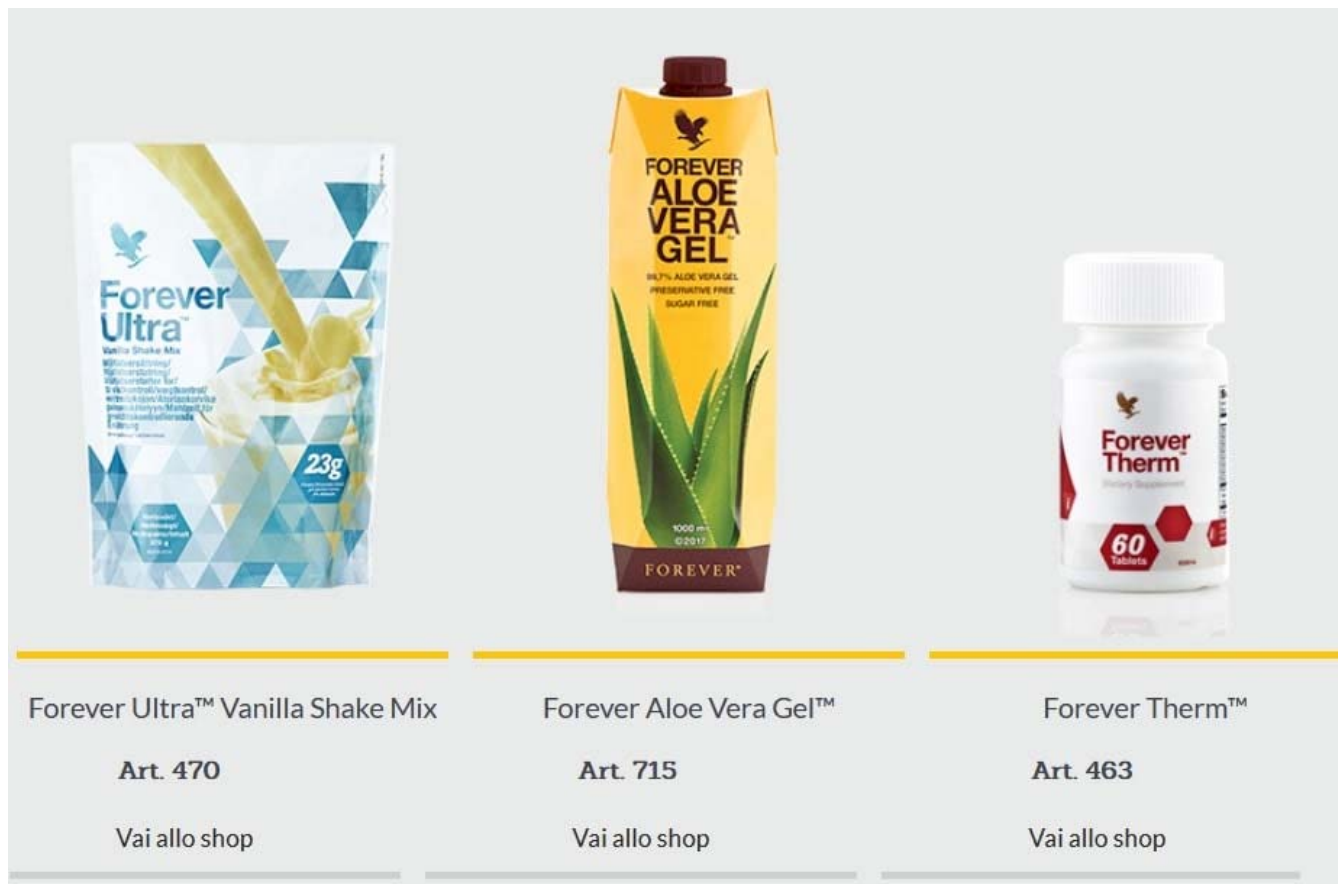
L'ideale sarebbe prendere nota per qualche giorno, meglio ancora per almeno due settimane, del programma giornaliero che segui. Naturalmente, anoterai ciò che hai mangiato – e anche se subito dopo ti sei sentita stanca e fiacca o in forma e piena di energia. Ricordati di marcare anche se hai avuto mal di testa, sbalzi d'umore e cose simili. Quindi puoi controllare la tua reazione di fronte alle cose. In questo modo puoi acquisire conoscenze completamente nuove sulle tue abitudini alimentari e ottenere un quadro più chiaro riguardo al tuo tipo di metabolismo.

**Eccoti il nostro suggerimento:** ottimo per il tipo da proteine e per tutti coloro che vogliono mangiare con un basso contenuto calorico: **FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX** è un frullato ricco di proteine con vitamine ed oligoelementi, disponibile in due gusti: vaniglia e cioccolato. Queste gustose bevande sono un programma nutrizionale a base di proteine di soia non geneticamente modificate.

Con **FOREVER ALOE VERA GEL™** somministri al tuo organismo oltre 160 nutrienti e sostanze vitali direttamente dalla natura. 99,7% di puro gel di Aloe Vera e molta vitamina C forniscono un'energia concentrata – perfetto per tutti i tipi di metabolismo!

Anche **FOREVER THERM™** è particolarmente indicato per le persone che si curano in modo consapevole del proprio corpo. Questo integratore alimentare contiene estratto di tè verde, le vitamine C, B1, B2, B3, B5, B6 e B12 che contribuiscono a mantenere un normale metabolismo energetico.

**Eccoti un altro segreto: FOREVER LEAN™** il cromo contenuto aiuta a mantenere i normali livelli di zucchero nel sangue e sostiene il tuo metabolismo in modo ideale.



Grazie per la tua attenzione.

Per domande e consulenza personalizzata puoi contattare Martina Hahn, naturopata e incaricata alle vendite della Forever Living Products dal 2002.

Cell/WhatsApp: (+39) 340-7012181 dalle ore 10.00 – 20.00

Telefono fisso: (+39) 0931-1626136 dalle ore 10.00 – 20.00

Shop online con blog: [www.aloeveraonline.it](http://www.aloeveraonline.it)

O entra qui direttamente nello shop aziendale della Forever Living Italia con spedizione in Italia:

<https://shop.foreverliving.it/martina-hahn-490000101673.html>

Lista di shop internazionali:

<https://www.aloeveraonline.it/international-shop-forever-living-products/#shop-online>

Questo testo ho preso dalla Forever Svizzera forever-yours.eu