

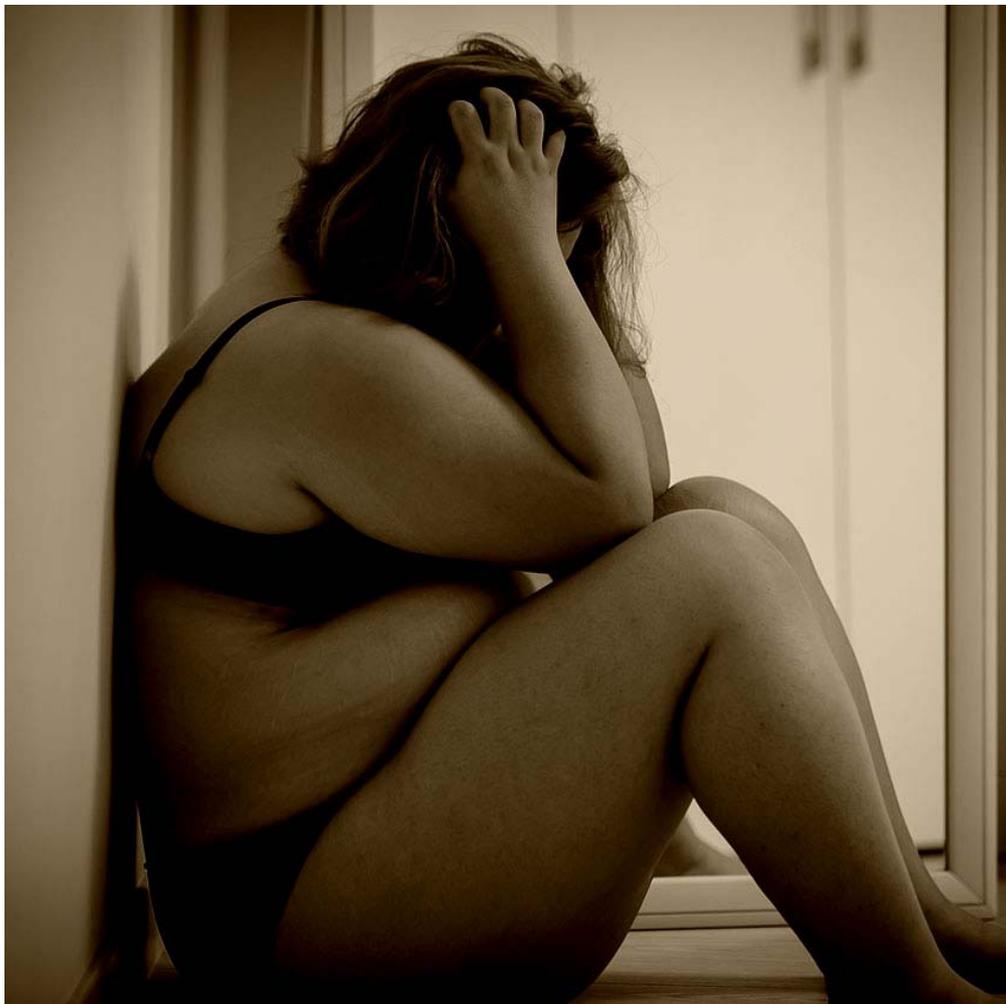
VIA LA PANCETTA: COME PERDERE I CHILI ACCUMULATI

Perdere un po' di pancetta, come combattere il grasso addominale?

Il motto è: via la pancetta! Un gelato ogni sera, più alcol del solito e in generale: cucinare a casa è il nuovo modo di uscire? La bilancia indica più di quello che pensavi? Tutta colpa delle restrizioni. All'inizio tutti erano più attivi del solito, ma non tutti sono riusciti a mantenere i buoni propositi alla lunga. Prima di entrare nel letargo invernale i chiletti accumulati devono sparire. Altrimenti il risveglio primaverile non sarà uno dei migliori. Dunque, via la pancetta – i migliori consigli in termini di alimentazione e sport. Come perdere peso a livello addominale? Ecco i nostri consigli per bruciare i grassi.

Perché il grasso addominale è pericoloso?

Perché il grasso addominale è poco sano? Molto semplice: il grasso in eccesso intorno all'addome aumenta il rischio di malattie. In particolare, la pressione alta e il diabete. Soprattutto il grasso all'interno dell'addome è pericoloso. Quando il fegato e l'intestino sono circondati da grasso, vengono prodotte varie sostanze messaggere. Queste sostanze messaggere possono influenzare la pressione sanguigna, tra le altre cose. Inoltre, possono anche influenzare la produzione dell'ormone insulina. In breve, possono scatenare un'inflammatione. Di conseguenza, i valori lipidici del sangue sono influenzati negativamente. Più è presente il cosiddetto grasso viscerale, peggio è per la salute. Insomma l'obbiettivo è: via la pancetta!



Perché il grasso addominale è poco sano?

Il grasso addominale può essere il fattore scatenante dell'ipertensione arteriosa, dei bassi livelli di lipidi nel sangue e del diabete.

Quindi: via la pancetta.

Ecco i migliori consigli per combattere il grasso addominale!

Liberati della pancetta!

La buona notizia è: è facile accumulare grasso addominale, ma è altrettanto felice da perdere. Quando il corpo è metabolicamente attivo, la prima cosa che viene scomposta è il grasso addominale. In altre parole: il grasso accumulato durante il confinamento può essere sciolto in modo relativamente veloce. Il punto è, in maggioranza sono gli uomini a soffrire di grasso addominale, non le donne. Gli esperti dicono: grazie allo sport e l'esercizio fisico un uomo può ridurre da 80 a 120 grammi di grasso addominale a settimana. Ciò corrisponde a circa un centimetro in meno di girovita. Supponendo di perdere cinque chili di peso, il rischio di diabete si riduce del 58%! Questo è dimostrato da studi corrispondenti. Inoltre, il rischio di malattie cardiovascolari diminuisce di circa il 30%. Quindi ... avanti tutta.

Sbarazzati della pancetta con il cibo giusto

Una dieta o un programma di nutrizione monotematico è completamente sbagliato. Allora, cosa portare in tavola? Hai bisogno di una dieta ricca di sostanze vitali. Cibo che stimola il metabolismo. Questo brucerà la pancetta.

Aumentare il metabolismo aiuta a ridurre il grasso addominale

Primo consiglio:

inizia la tua giornata con una colazione equilibrata. Soprattutto, metti in tavola alimenti ricchi di fibre. Quali vantaggi apportano le fibre alimentari?

- Le fibre alimentari stimolano la digestione
- Aiutano a prevenire la stitichezza
- Le fibre alimentari sono alimenti per la flora intestinale
- Assicurano un livello glicemico costante
- Il livello di colesterolo può essere ridotto con l'aiuto di una dieta ricca di fibre
- Le fibre alimentari saziano
- Possono aiutare a prevenire la fame nervosa

Quali sono gli alimenti ricchi di fibre alimentari?

- Cereali completi come i fiocchi d'avena
- Semi di chia o semi di lino
- Noci e mandorle
- Yogurt non zuccherato
- Pane integrale
- Frutta

Secondo consiglio:

naturalmente puoi assumere fibre alimentari anche con l'aiuto di integratori alimentari. **FOREVER FIBER™** (art. 464) è un alimento per l'apporto di fibre alimentari. La Società tedesca per la nutrizione raccomanda agli adulti di consumare almeno 30 grammi di fibre alimentari al giorno. Inoltre, **FOREVER FIBER™** con fibre solubili di acacia e di mais è una composizione unica nel suo genere. Le migliori fibre alimentari – in combinazione con una dieta equilibrata per uno stomaco piatto.

Terzo consiglio:

assumi più proteine e anche grassi sani! Gli alimenti ricchi di proteine sono il numero 1 in termini di nutrizione. Le proteine stimolano il metabolismo e ti mantengono sazio per molto tempo. Gli esperti ne raccomandano le seguenti combinazioni:

- delle proteine vegetali (ad esempio lenticchie, tofu, semi di zucca, ceci, broccoli e spinaci)
- e delle proteine animali (ad esempio petto di pollo o di tacchino, salmone, uova, formaggio cremoso, yogurt naturale e latte)

A pranzo sono consigliati verdure fresche, carne magra, ad esempio pollo, uova o legumi. La sera è consigliato consumare un'insalata, verdure o pesce. Il salmone è considerato il brucia grassi per eccellenza. Oltre alle proteine, contiene anche acidi grassi omega-3 sani. Anche i grassi sani sono importanti per la tua dieta.

I grassi buoni provengono da:

- Avocado
- Olio di lino
- Olio extravergine d'oliva
- Noci
- Salmone

Quali alimenti favoriscono la comparsa della pancetta?

La risposta molto semplice: i carboidrati, sorry. Pane bianco, pasta e riso – d'ora in poi ti consiglio di assumerli in "versione" integrale.



Grasso addominale: fattori a rischio

Quarto consiglio:

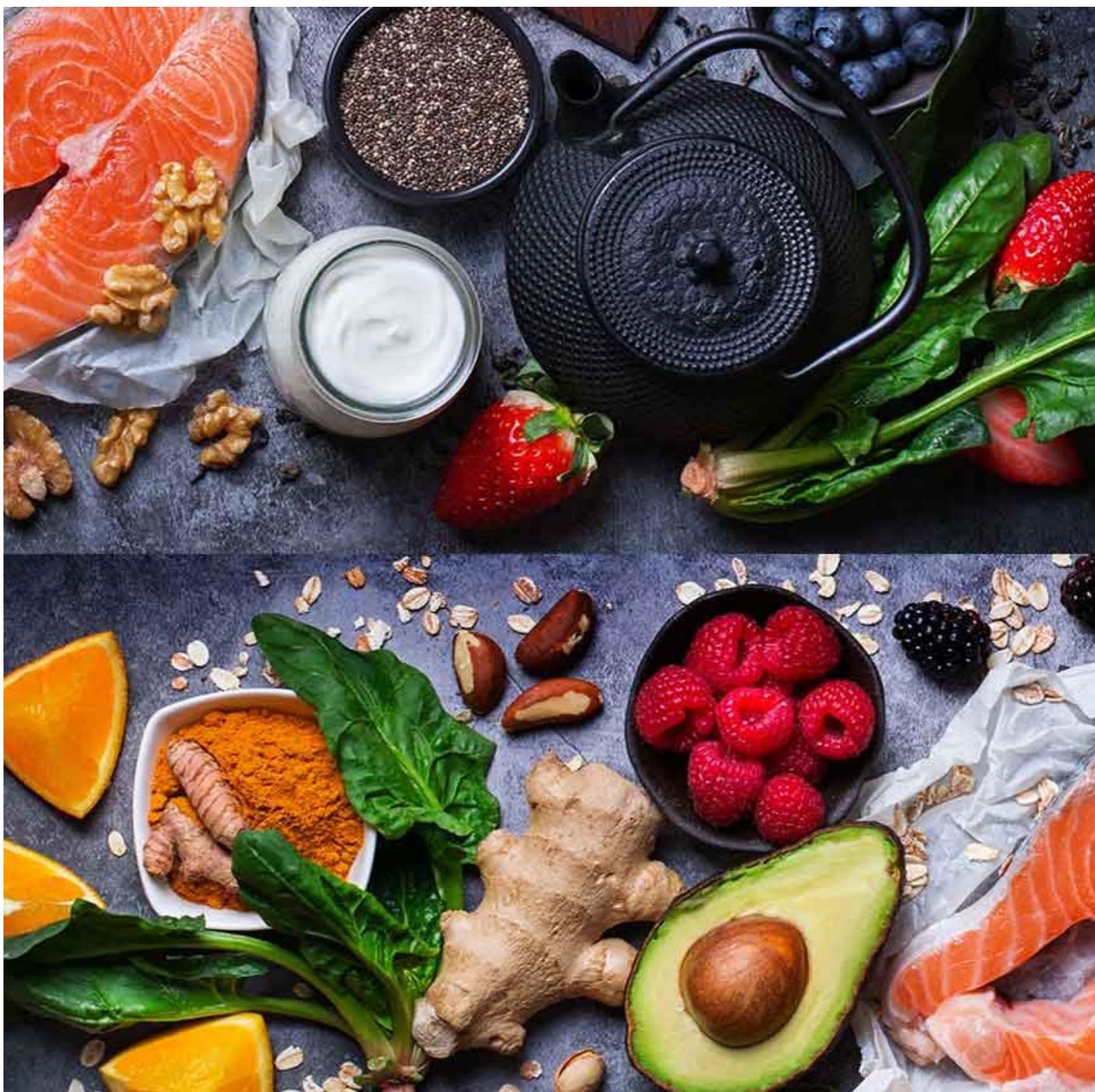
il tuo corpo ha bisogno di bruciare giornalmente un po' del proprio grasso. Ciò significa che bisogna sempre mantenere l'apporto calorico leggermente al di sotto del livello raccomandato. Questo è il modo migliore per il corpo di nutrirsi delle proprie riserve di grasso. Di conseguenza, i grassi in eccesso vengono bruciati. Quindi è meglio ridurre le porzioni!

Quinto consiglio:

le spezie stimolano la combustione dei grassi. Condite di conseguenza con pepe, peperoncino, zenzero e curcuma per un effetto brucia-grassi. Ma anche cannella, cumino, chiodi di garofano e senape. Tuttavia ricorda: usa il sale con parsimonia. Il sale sottrae l'acqua presente nel sangue e la conserva nella pelle, ossia la famigerata ritenzione idrica. Questo non lo vogliamo! Tuttavia, **FOREVER THERM™** (art. 463) garantisce un bilancio energetico attivo. **FOREVER THERM™** è un integratore alimentare con estratto di tè verde. Il nostro prodotto è adatto a tutti coloro che si occupano consapevolmente del proprio corpo. Contiene le seguenti vitamine: C, B1, B2, B3, B3, B5, B6 e B12 – contribuiscono al normale metabolismo energetico.

Sesto consiglio:

bevi minimo due litri d'acqua al giorno! Porta sempre con te una bottiglia d'acqua, che sia sul posto di lavoro oppure a spasso. In questo modo non ti dimentichi di bere acqua! È meglio bere acqua liscia, succhi di frutta diluiti con abbondante acqua o tè non zuccherato. Le bevande gassate causano rapidamente flatulenza. Puoi anche aggiungere alcune gocce di succo di limone all'acqua. Un altro consiglio: bevi il tè verde. Il tè verde non contiene calorie, ma contiene molti polifenoli. Queste sostanze vegetali secondarie favoriscono la combustione dei grassi. Un altro consiglio contro il grasso addominale: l'aceto di mele favorisce una sana digestione. È meglio bere un bicchiere d'acqua con un cucchiaino di aceto di mele biologico ogni mattina.



Aumenta il tuo metabolismo, liberati della pancetta!

Ti serve: in primis fibra. Secondo, molte proteine. Terzo, grassi sani. Quarto, basso contenuto di carboidrati. In questo modo il grasso si scioglie. Un supporto efficace è fornito anche dai prodotti Forever!

L'esercizio aiuta a smaltire i chili in eccesso

Quindi ora sai che: la pancetta è come una piccola bomba che può innescarsi in qualsiasi momento. Tanto più che in genere la maggior parte delle persone si muove troppo poco, avanti, datti da fare.

Settimo consiglio:

cammina di più! Sicuramente porti sempre con te il tuo cellulare. Bene, quindi ti basta controllare i tuoi passi quotidiani. Almeno 5.000 al giorno. Naturalmente, puoi camminare di più. L'obiettivo è di 10.000 passi al giorno. D'ora in poi ogni scala è il tuo parco giochi. Dopo cena, fai una passeggiata intorno al tuo appartamento o a casa tua, anche questo è un buon allenamento.

Ottavo consiglio:

sport di resistenza in combinazione con esercizi di forza. Non devi sempre dare il meglio di te stesso, ma esercitarti regolarmente. Pedala per mezz'ora ogni giorno per liberarti di quei chili di troppo. Nuotare per smaltire la pancetta è un'alternativa meravigliosa. Naturalmente puoi anche andare a fare jogging, tennis, nordic walking, pilates, aerobica, pattinaggio a rotelle o quello che più ti piace.

Esercizi per tornare in forma

Nono consiglio:

hai mai sentito parlare di HIIT, High Intensity Interval Training? Gli esperti ritengono che l'HIIT sia il modo migliore per ridurre il peso a lungo termine. Questo tipo di allenamento combina l'allenamento di tutto il corpo con il ciclismo, la corsa o anche il nuoto.

Decimo consiglio:

gambe forti contro il grasso addominale. Naturalmente puoi anche fare i famosi esercizi per gli addominali, plank o flessioni ogni giorno. Ma le ginocchia piegate e gli affondi sono migliori. Perché? Le gambe forti sono particolarmente efficaci nella lotta contro il grasso addominale. I ricercatori dell'Università di Tokushima in Giappone hanno esaminato la connessione tra il grasso addominale e i muscoli delle gambe. Il risultato: le persone con gambe forti hanno generalmente una percentuale di grasso addominale significativamente più bassa rispetto alle persone con gambe con pochi muscoli.

Undicesimo consiglio:

la varietà è la soluzione. I muscoli si abituano al movimento. Per questo motivo dovresti rendere vario il tuo allenamento. È meglio adattare il proprio allenamento alla meteo e alla stagione, in questo modo sarà un gioco da ragazzi!



Cosa può essere d'aiuto contro il grasso addominale?

Movimento. Esercizi di resistenza in combinazione con esercizi di forza. Le ultime ricerche mostrano: i muscoli delle gambe aiutano a sciogliere il grasso addominale. Fatti supportare dai preziosi prodotti di Forever.

Aiuti preziosi contro la pancetta

Dodicesimo consiglio:

tra i personal trainer il motto è di non mangiare troppo, non troppi grassi e non troppi dolci. Per coloro che interessano al proprio peso, abbiamo sviluppato **FOREVER LEAN®** (art. 289) – con ingredienti molto speciali. Le fibre del fico d'india legano i grassi in modo ottimale. Anche le proteine dei fagioli Kidney e il cromo contenuti possono aiutare a bilanciare l'equilibrio degli zuccheri.

FOREVER LEAN® è un prodotto ideale in combinazione con una dieta equilibrata e un regolare esercizio fisico.

Tredicesimo consiglio:

il cromo aiuta a mantenere i normali livelli di zucchero nel sangue. L'oligoelemento essenziale cromo è presente in piccole quantità in alimenti come pesce, crostacei e carne.

Ne siamo sicuri: i tuoi chili superflui diminuiranno. Sbarazzarsi della pancetta è un obiettivo raggiungibile per tutti. Soprattutto con la giusta alimentazione e dell'esercizio fisico. I prodotti Forever ti aiutano a raggiungere i tuoi obiettivi in modo efficace. Tutto quello che ci vuole per uno stile di vita sano.



Forever Therm™

[Vai allo shop](#)



Forever Lean

[Vai allo shop](#)



Forever Fiber™

[Vai allo shop](#)

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

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

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

Lista di shop internazionali:

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

