

# La Dieta dell' Estate

della Dottoressa Grazia Di Biagio.



Fresco e leggero il Menù delle vacanze, dopo aver sconfitto i kg di troppo, come conservare il peso- forma acquistato dopo diete e palestra, con le tante tentazioni di gusti e sapori nuovi, da concedersi qualche trasgressione , o al contrario di digiunare.

Per una dieta estiva prediligere verdura e frutta di stagione, ricche di vitamine e antiossidanti, bere acqua naturale o leggermente frizzante circa 2 litri al giorno.

Ecco alcuni e preziosi consigli per la vostra linea.

## **Bere tanta acqua.....ma con poche bollicine.**

Qualcuno dice di bere poco, altrimenti si suda di più.

Proprio perché c'è una dispersione di liquidi, bisogna reintegrarla con cibi e bevande nel nostro organismo. Minerale ma liscia....è senz'altro la bevanda più dissetante con una fetta di limone è la risposta più semplice alla sete. Sarebbe un errore bere meno per paura d' ingrassare.

I chili di troppo si eliminano diminuendo le riserve di grasso e non quelle di acqua.

Va bene anche il Tè o delle tisane Energizzante al Ginseng.

I liquidi non 'introducono solo con bevande , ma anche con frutta e verdure che contiene l' 80-90% di acqua, ricche di sali minerali e vitamine, le sostanze che perdiamo in grossa misura con il sudore.



Evitiamo le tentazioni dei Buffet imbanditi degli alberghi.

Limitarsi al pranzo con un Primo di 100 gr. di pasta o riso condita o saltata con le verdure e 200 gr d' insalata mista per secondo, mentre per la Cena 200 gr. di carne o pesce con contorno a volontà.

Evitare cibi elaborati, fritti e salse.

Concessa una pizza senza mozzarella 1 volta a settimana.



**NO!**

Colazione	1 Frutto di stagione o una porzione di macedonia più un Thè o tisana Energizzante al Ginseng.
Spuntino	Yogurt magro o un caffè o un bicchiere di latte.
Pranzo	100 gr. di pasta o di riso condita con solo verdure, si può sostituire la pasta con 2 fette di pane tostato. 200gr di insalate miste.
Spuntino	2 biscotti secchi ai cereali più una tisana.
Cena	200 gr. di carne o pesce, 2 crek magri e verdure a volontà.

**Dottoressa Grazia di Biagio**

Laureata in Medicina e chirurgia, alla 2° Università di Roma “ Tor Vergata”.

Specialista in Anatomia Patologica.

Consulente in Medicina Estetica.

Contatti cell.329-8531701