

Trucchi per la pancia piatta - I cibi che sgonfiano - Le bevande che drenano - I trucchi per "svuotarsi" - I movimenti che aiutano

Curiosità

Inviato da : Anonimi

Pubblicato il : 1/6/2024 8:00:00



Eliminare il gonfiore e bruciare i grassi per poter indossare il bikini senza l'incubo del rotolino. Come asciugare il ventre e rimettersi in forma.



Ok, lo sappiamo: il modo migliore per perdere peso è fare attività fisica e seguire una dieta equilibrata. Le più fortunate staranno già organizzando i primi week end al mare e, si sa, il bikini esalta le forme ma anche tutti i difetti. Se avete rimandato la remise en forme fino a ora pensando "tanto c'è tempo" e vi ritrovate addosso ancora tutti i chili di troppo dell'inverno, questi consigli sono per voi. Qualche dritta per far scendere la pancetta e poter andare in spiaggia senza doversi avvolgere nel pareo per nascondere la ventrezza.

I cibi che sgonfiano

Fibre, fibre, fibre. Se volete sgonfiare la pancia e tornare a vedere l'ombelico nella sua forma naturale, quando vi sedete in tavola fate attenzione a cosa cacciate in bocca. Partite dal mattino con una sana colazione a base di cereali. Meglio se integrali. Per il resto della giornata puntate tutto su orzo, farro, riso integrale, verdure (cotte o crude, ma mai troppo cotte che gonfiano): aiutano a smaltire le tossine e le scorie.

Le bevande che drenano

Regola numero uno: bere tanta acqua naturale. Almeno un litro e mezzo al giorno. Meglio se lontano dai pasti. Correrete in bagno tante volte. Ah, vero, ma poi potrete correre sulla spiaggia senza sentire la pancia che rimbalza! Andate in erboristeria e fate incetta di tisane alle erbe, facendovi sempre consigliare dall'esperto che vi serve dietro al bancone. Finocchio, liquorizia, dragoncello, angelica e pure salvia: vanno tutte bene.

I trucchi per "svuotarsi"

Se pensate che non andare di corpo regolarmente non influisca sulla vostra silhouette, vi sbagliate. Una pancia piena sarà gonfia. Anche di aria. E l'organismo sarà comunque affaticato. Rimedi naturali per ritrovare la regolarità intestinale ce n'è diversi, scegliete quello che fa più per voi: un bel bicchiere di acqua tiepida di prima mattina a stomaco vuoto; un cucchiaino di olio d'oliva crudo sempre al mattino, sempre a stomaco vuoto; uno yogurt per colazione (magro, please); una scodella di cereali integrali ricchissimi di fibre (con latte scremato).

I movimenti che aiutano

Se proprio non avete voglia di andare in palestra, provate queste scorciatoie: mollate l'auto e andate a piedi il più possibile; scordate l'ascensore e salite le scale; fate una manciata di addominali tutte le mattine appena sveglie; alzatevi frequentemente dalla scrivania; andate in piscina a fare acquagym o a lezione di danza del ventre.

Da evitare come la peste

Niente birra, cocktail, aperitivi ipercalorici, bevande zuccherate, tè freddo dolcissimo, fritti, formaggi, burro e piatti elaborati o grassi. Avete fame? Non c'è problema: concedetevi tutti gli spuntini che volete, purché a base di verdura. Carotine da sgranocchiare, per esempio. Sono perfette, danno soddisfazione sotto i denti e vi aiuteranno anche ad avere un'abbronzatura meravigliosa.

A