

Lo Sapevi ?

Non riesci più a perdere peso?

Cinque modi per superare l'effetto "plateau":

- Annotate su un diario alimentare le calorie che assumete – Di solito quando si inizia una dieta si è molto scrupolosi e si pesa meticolosamente qualsiasi cosa si mette in bocca, ma col tempo ci si rilassa un po'. Vediamo cosa fare per rimettersi in carreggiata.
- Sostituite due pasti al giorno con un frullato sostitutivo del pasto: vi aiuterà a mantenere l'assunzione di calorie entro i limiti raccomandati. Quando vi preparate il frullato da soli, sapete esattamente cosa ci mettete, quante calorie contiene il prodotto che usate, il latte e la frutta; questo rende il conteggio delle calorie semplice e chiaro. Fate due pasti al giorno con un frullato e preparatevi un terzo pasto equilibrato, aggiungendo qualche spuntino con pochi grassi, proteine di qualità, frutta e verdura.
- Mangiate meno spesso fuori casa – Per quanto si voglia stare attenti quando si va al ristorante, in genere è difficile valutare con esattezza quante calorie si assumono perché spesso non si sa come vengono cucinati i cibi.
- Intensificate l'attività fisica, in particolare l'allenamento della forza – Se fate attività fisica già da qualche tempo ma non aumentate l'intensità degli esercizi, c'è il rischio che non bruciate tante calorie come all'inizio. Aggiungete qualche nuovo movimento alla vostra routine degli esercizi, aumentate l'intensità e fate un po' di pesi.
- Considerate l'eventualità che abbiate già raggiunto il vostro peso ideale - Se vi è possibile, fate il calcolo della composizione corporea. I muscoli sono più "densi" e occupano meno spazio del grasso, perciò, se avete più muscoli rispetto alla media, è possibile che pesiate più di quanto vi aspettate. Se poi il vostro grasso corporeo rientra nei valori medi, può darsi che non abbiate bisogno di perdere altro peso.

Scritto da Susan Bowerman

MS, RD, CSSD,

Nutrizionista Herbalife e dietologa abilitata.