

## 5 regole da seguire per perdere molto peso



Per **perdere molto peso** non sempre conta solo la **dieta**: ecco quindi **5 cose che devi sapere** prima di intraprendere un' **alimentazione ipocalorica** e un programma dietetico che vi consenta di dire addio a qualche chilo di troppo. Ricordate ad esempio che la **pazienza** è molto più importante della **motivazione** e che non ci si deve imporre un obiettivo irraggiungibile. Mangiare sano e fare **sport**, concedersi qualche trattamento speciale e soprattutto prendere la vita con un sorriso: ecco i segreti per riuscire a dimagrire in modo soddisfacente.

### Consumate cibo sano ma in giuste quantità

Siete convinte che esistano cibi magici e ipocalorici capaci di farvi **perdere peso** in poco tempo e con soddisfazione? Sbagliato: l'**alimentazione sana**, anche durante una **dieta** è la cosa fondamentale. Ecco perché, come suggeriscono anche i nutrizionisti sarebbe bene non eliminare nessun alimento dalla propria dieta. La cosa da fare invece è certamente ridurre le **quantità**: quando poi decidete di intraprendere un percorso per **dimagrire**, ricordate di evitare le tristi insalatine ma, se possibile, cucinare ancora più di prima, ovviamente piatti sani che soddisfino la gola ma anche gli occhi.

### La pazienza è più importante della motivazione

Ricordate poi che la **motivazione** che vi spinge a dimagrire è molto importante, ma senza una grande **pazienza** diventa inutile. Abbiate pazienza, anche quando vi sembra che i vostri sforzi non portino a nulla. Spesso infatti in una dieta all'inizio si riesce a **perdere molto peso** ma poi c'è un momento di stallo: è proprio questo il periodo più critico, in cui molte persone abbandonano il loro programma alimentare. Abbiate fiducia: con una dieta sana e leggermente ipocalorica non solo il vostro fisico sarà migliore ma ne guadagnerete anche in salute.

## Non pretendete di essere perfette

Siate sempre realistiche, amatevi come siete, **difetti** compresi. Anche dopo una dieta che vi permette di **perdere molti chili** non pretendete di avere il fisico pelle e ossa di Kate Moss: ricordate che ogni donna è diversa e sarebbe sbagliatissimo trovarsi ad essere scontente solo dei propri difetti senza invece apprezzare tutti i progressi fatti.

## Non contano solo i chili persi

Pesarsi ogni giorno può essere utile all'inizio quando i **chili persi** e la vostra nuova **linea** sono un spinta importante a continuare la dieta. Man mano che il tempo passa però la **bilancia** non è più necessaria per misurare i vostri progressi. **Cambiare stile di vita**, introducendo un'alimentazione sana e un po' di sport, porterà dei miglioramenti eccezionali al vostro corpo che non si possono misurare solo in chili persi. Vi sentirete meglio, più **energico** con un sacco di voglia di fare. Dopo il primo periodo di **dieta**, in cui si perdono molti chili infatti ci possono essere momenti di stallo. Questo però non significa che non state più facendo progressi: concentratevi su quanto avete guadagnato in **salute**, su come riuscite a svolgere i vostri **esercizi** in modo più semplice e su come la qualità della vostra vita è decisamente migliorata.

## Amare il vostro corpo è il modo migliore per dimagrire

Odiare il vostro **corpo** e le vostre forme di certo non vi aiuterà a perdere peso. Chi non si accetta infatti non può essere in grado di prendersi cura della propria **salute** in modo corretto. **Amate il vostro corpo**, anche con le sue imperfezioni, e considerate che cercare di curarlo nel modo migliore e mantenerlo **in forma**, è il segreto di una vita felice e appagante. Rispettare il vostro corpo è il punto di partenza per un vero cambiamento.