

## 4 kg in due settimane con la dieta proteica

Di questi tempi sento sempre più parlare nel web e non, di **dieta proteica**, molto spesso associata alla dieta ipocalorica, particolare regime alimentare che promette di perdere peso in tempi molto brevi, senza intaccare la massa magra, con rischiosa perdita di tonicità muscolare, ma agendo solo sul tessuto adiposo, bruciando quello in eccesso.

Personalmente ho provato questa dieta per due settimane, tempo massimo consigliato per il trattamento, da un lato per la difficoltà a mantenere un regime alimentare che si basa sulla totale o quasi totale consumazione di proteine e pochi carboidrati, dall'altro per il rischio di un sovraccarico di stress per fegato e reni, dovuto alla sola grande assunzione di proteine animali e vegetali, devo dire però che **i risultati sono ben visibili, eccome!**

In due settimane sono riuscita a perdere 4kg, senza nemmeno rispettare alla lettera tutti i pasti consigliati da questa fantomatica dieta proteica, con grandissima soddisfazione nel guardarmi allo specchio e riscoprire che anche io ho delle costole.

### Ma come funziona?

Il principio su cui si basa la dieta proteica è semplice e chiaro la costante assunzione di proteine fa in modo che i livelli di insulina nel nostro corpo rimangano costanti e, se a questa dieta associamo un basso consumo di calorie favoriamo la lipolisi, con conseguente perdita di grasso corporeo e dimagrimento.

Come abbiamo già detto però se effettuata oltre i termini consigliati, la dieta proteica rischia di affaticare gli organi addetti allo smaltimento dell'azoto contenuto nelle proteine, distrutte dagli enzimi del nostro organismo, per utilizzarle come fonte energetica alternativa ai carboidrati, con danni al nostro organismo.

Pertanto consiglio, anzi vi intimo di rispettare i tempi di dieta e, per migliorare il funzionamento di reni e fegato, assumere grandi dosi giornaliere di acqua naturale, dal momento che alcolici o bevande gassate saranno vietate durante le due settimane di regime alimentare iperproteico.

### Dieta proteica giorno per giorno

Ed eccoci arrivati al punto focale del nostro articolo, vi presento ora la dieta proteica che personalmente ho seguito nelle due settimane appena trascorse, ottenendo notevoli risultati, visibili non solo nella **diminuzione del grasso corporeo**, ma anche nella **tonicità muscolare**, grazie a qualche esercizio fisico giornaliero.

#### Giorno 1

Colazione:Caffè o tè senza zucchero, nella quantità desiderata.

Pranzo:Due uova sode, con contorno di spinaci cotti a piacimento e conditi con poco sale.

Cena:Una bistecca grande(300g) o in caso tre fette di arrosto, il tutto servito assieme ad un contorno di insalata verde e sedano.



## **Giorno 2**

Colazione: Caffè o tè senza zucchero assieme a tre fette biscottate oppure un panino.

Pranzo: Una bistecca grande, con contorno di insalata verde, e, a fine pasto, un frutto a piacimento.

Cena: Prosciutto cotto magro quanto basta, se proprio non riuscite a mangiarlo senza contorno, concedetevi un piccolo panino integrale.

## **Giorno 3**

Colazione: Caffè o tè senza zucchero assieme a tre fette biscottate oppure un panino.

Pranzo: Due o tre uova sode, insalata a piacimento con pomodori.

Cena: Prosciutto cotto magro e una per contorno una buona dose di insalata verde.

## **Giorno 4**

Colazione: Una tazza media di latte, possibilmente scremato, con un panino.

Pranzo: Un uovo sodo, carote cotte o crude, verdure e formaggio.

Cena: Yogurt magro naturale con frutta a pezzi, senza zucchero, potete addolcirlo con un cucchiaino di miele.

## **Giorno 5**

Colazione: Carote crude o lesse con una spruzzatina di limone e caffè nero o tè a scelta.

Pranzo: Pesce lesso o alla griglia con contorno di insalata verde o verdure cotte.

Cena: Insalata con fagioli lessati, uova sode e pomodori a fettine.

## **Giorno 6**

Colazione: Una tazza media di latte, possibilmente scremato, con un panino.

Pranzo: Pollo alla griglia, con contorno di pomodori rucola e formaggio grana.

Cena: Trota al cartoccio con contorno di peperoni al forno.

## **Giorno 7**

Colazione: Caffè o tè senza zucchero assieme a tre fette biscottate oppure un panino.

Pranzo: Insalata di mare con contorno di piselli, fagioli o pomodori.

Cena: Cibo a scelta, questa è la vostra pausa settimanale al regime della dieta proteica.

## **Avvertenze e consigli**



Dall'ottavo giorno la dieta ricomincia da capo, ma tenete sempre sott'occhio la bilancia potrebbe bastarvi una sola settimana per raggiungere il vostro peso forma o magari l'obiettivo che vi eravate prefissate, senza appesantire il vostro organismo per un'altra settimana. In fine per aiutarvi ulteriormente in quest'impresa, ho pensato di aggiungere una breve lista di consigli come promemoria durante le due settimane di dieta:

- Prima regola quotidianamente **bere moltissima acqua naturale**, almeno due litri al giorno per non stressare particolarmente fegato e reni, organi addetti allo smaltimento delle tossine.
- Se a metà mattina o pomeriggio il vostro stomaco inizia a emettere rumori e la fame si fa sentire potete concedervi uno spuntino con un frutto a vostra scelta, o se preferite frutta secca.
- Durante le due settimane potete invertire i giorni della dieta ma cercate sempre di variare tra carne e pesce, aggiungendo sempre anche proteine vegetali alla vostra alimentazione.
- Evitate gli insaccati o prodotti in scatola ricchi di conservanti.

- Preferite sempre la carne bianca a quella rossa, ma non eliminate quest'ultima dalla vostra dieta.
- La dieta proteica può aiutarvi a perdere peso se effettuata correttamente, ma deve essere associata ad una dieta ipocalorica, per funzionare davvero, pertanto evitate cibi particolarmente calorici, ricchi di carboidrati.
- Se dopo la prima settimana avrete già ottenuto un buon risultato non sforzate il vostro corpo inutilmente e tornate a mangiare normalmente, se non esagerate non acquisirete i chili persi.