

Dimagrire senza rischi con la dieta ipocalorica 1200 calorie

Vacanze che si avvicinano, o semplicemente voglia di rimettersi in forma, non c'è una motivazione più valida dell'altra per buttare giù qualche chilo di troppo senza fare uno sforzo esagerato. Molto spesso l'errore che si compie è quello di voler ottenere tutto e subito, quindi, se pensi di essere sovrappeso e vuoi comunque sfoggiare il costume appena comprato per la nuova stagione estiva o se in primavera vuoi indossare qualsiasi cosa senza sembrare un facocero, questo è il momento di agire.

Se inizi ora una dieta avrai tutto il tempo di perdere peso con calma e in modo bilanciato, senza mettere a repentaglio la tua salute. Come fare quindi? Nessuna formula magica, solo una **dieta ipocalorica di 1200 calorie giornaliere e il gioco è fatto**, o almeno buona parte.

Vediamo in cosa consiste, per chi è più indicata e come farla:

Dieta ipocalorica di 1200 kcal, quando e perché cominciarla

Una dieta ipocalorica di 1200 calorie al giorno è una dieta non drastica, infatti, tra i regimi ipocalorici è la meno pesante da seguire. In linea generale tutti possiamo seguire questo tipo di dieta perché non comporta sbalzi metabolici e non è troppo rigida. Naturalmente è ideale per chi ha uno stile di vita sedentario e, soprattutto, per le donne che si avvicinano alla menopausa. Assumere 1200 calorie al giorno significa poter mangiare comunque di tutto, ma con moderazione, senza dover fare la fame o stressarsi eccessivamente seguendo schemi dietetici troppo duri o massacrando in palestra.

Un regime ipocalorico è perfetto per ritrovare una forma fisica ottimale. Puoi perdere dai 2 ai 5 kg senza troppi sforzi, ma devi essere costante e iniziare questo regime alimentare con abbondante anticipo. La dieta ipocalorica, infatti, non agisce direttamente sul metabolismo in modo drastico, come avviene nei casi delle diete iperproteiche per esempio, bensì punta tutto sull'introdurre un numero di calorie pari a quelle consumate secondo uno stile di vita sedentario.

Come funziona la dieta ipocalorica ?

Se tu, per esempio, lavori in ufficio e stai seduta 6 ore al giorno, non vai in palestra e non pratichi nessuna attività fisica, non dovresti ingerire più di 1200 kcal, che è all'incirca quello che il tuo organismo può consumare in queste circostanze. Ecco perché una dieta ipocalorica ti può essere utile se non intendi cambiare stile di vita. Logicamente non vedrai i risultati in una settimana, o comunque in tempi brevi, ma con qualche mese di dieta potrai renderti conto dei chili smaltiti.

Va da sé che abbinare comunque un minimo di attività fisica non solo ti aiuterà a raggiungere un peso ideale in tempi più brevi, ma ti darà una grossa mano per mantenerti in forma, lasciandoti la

possibilità di uno strappo ogni tanto, come un gelato con gli amici.

Non cedere alla tentazione

Come dicevamo, il segreto della riuscita di una dieta ipocalorica di 1200 calorie è la costanza, motivo per cui non devi cedere alle tentazioni. Il momento più difficile sarà subito dopo l'inizio, quando le motivazioni da sole sembrano non bastare. Nei primi giorni di dieta, infatti, solitamente si è molto carichi e motivati. Si parte con un obiettivo che si persegue senza distrazioni. Dopo qualche giorno invece inizia lo sconforto, niente paura, è la fame, ma passerà. Quando diciamo fame però non pensare si tratti di una fame ingovernabile, si tratta di fame dovuta al fatto che prima eri abituata a ingerire ben più di 1200 kcal.



Ti occorre ancora qualche giorno per far abituare il tuo organismo al nuovo regime alimentare dopo di che sarà tutto più semplice. Se resisti alla prima settimana il resto sarà tutto in discesa.

Menù di dieta ipocalorica 1200 calorie

Con questa dieta puoi mangiare quello che preferisci, purché non superi le 1200 calorie. Il trucco però sta nel combinare i cibi meno calorici che più saziano. Ecco un esempio:

- Una buona colazione deve contemplare circa 200 calorie, puoi quindi mangiare dei cereali e della frutta fresca con una tazza di caffè o ginseng.
- A pranzo l'ideale sarebbe tenersi tra le 350-450 calorie. Puoi consumare un petto di pollo con un contorno o un filetto di pesce spada, sempre con contorno, meglio se verdura fresca, e condire il tutto con dell'olio extravergine di oliva. Puoi anche mangiare circa 50 gr di pane.
- La cena può avere le stesse calorie del pranzo circa, poco più, poco meno, l'importante è far quadrare i conti durante tutto l'arco della giornata. Bene un brodo leggero e un'insalata

di verdure o del pesce fresco poco grasso.



Consigli pratici

Cerca di **bilanciare bene le calorie** dei vari pasti, a quelli indicati aggiungi degli spuntini da fare durante la mattinata e il pomeriggio di circa 100 calorie ciascuno, vada quindi per un succo di frutta non zuccherato o un succo di verdure, delle gallette di riso o una tisana depurativa.

Alcuni alimenti, come mele verdi, pere e sedano, contengono meno calorie di quelle che il nostro organismo spende per digerirli cerchiamo di abbondare di questi soprattutto durante gli spuntini.

In uno dei due pasti inserisci dei carboidrati e le proteine, non privarti né dell'uno né dell'altro. Bevi almeno due litri d'acqua e, se riesci fa un po' di movimento, anche solo una passeggiata di venti

minuti.