



deliveroo

DELIVERY IS THE NEW DIET

In forma dopo le feste: come ritrovare la linea senza muoversi dal divano (o quasi).



I PIATTI CONSIGLIATI PER UNA BUONA E SANA SETTIMANA DI DETOX

GIORGIO DONEGANI

Selezione a cura di Giorgio Donegani, esperto di alimentazione



1. Straccetti di pollo grigliato

Con riso basmati e venire, salsa yogurt e curry

Foodie's - Milano



2. Centrifuga Detox

Con mela, carota, finocchio, sedano, limone e zenzero

Fresco e Buono - Milano



3. Cous cous di semola organica

Con ratatouille di verdure leggera al forno "no fry", profumata ai semi di cumino

Taste Your food - Milano



4. Insalata moderna

Misticanza, tagliata di pollo con dressing allo yogurt e noci glassate

NaturaSi Cucina Biologica - Milano



5. Centrifugato Depurativo

Con mela, carota, sedano, zenzero (400ml)

Nabi - Milano



6. Petto di pollo biologico alle erbe

Con patate biologiche alla curcuma e salsa di yogurt e paprika

Ginger Sapori & Salute - Roma



7. Insalata Relax

Con mela, carota, sedano, zenzero (400ml)

Papeda - Roma



8. Spinacio Special

Con miele, bacche di goji e uvetta, ceci con sedano e carote, farro al profumo di limone

Tiami - Roma



9. Filetto di orata al vapore

Su crema di ceci e granella di pistacchio, con contorno "fantasia di verdure"

Vitality Food - Roma



10. Smoothie Tropical Green

Cavolo, spinaci, mango, banana e yogurt

Shake Cafè Via del Corso - Firenze

I 5 CONSIGLI DELL'ESPERTO DI ALIMENTAZIONE



1. Bere molta acqua

Almeno 8 bicchieri al giorno, senza aspettare di avere sete e preferendo l'oligominerale (residuo fisso minore di 250mg/litro).



2. Preferire le carni bianche

Carni e pesci bianchi sono la scelta migliore per assicurare un sufficiente apporto proteico, senza introdurre una quantità eccessiva di grassi e di tessuto connettivo.



3. Consumare frutta e verdura

Consumare ogni giorno 2-3 porzioni di frutta e verdura, rispettivamente: spinaci, radicchio, carota, finocchio e sedano; mele, agrumi, ananas e papaya.



4. Mangiare la frutta secca

Noci, pistacchi, mandorle, semi di girasole, semi di chia, forniscono preziosi grassi polinsaturi e una quantità di minerali utile ad attivare il fisico e l'attività cardiaca.



5. Evitare gli alcolici

Rinunciare per questo periodo alle bevande alcoliche, che infiammano e appesantiscono il metabolismo del fegato.

I 5 MODI PIÙ PIACEVOLI CHE RIMETTONO IN FORMA



ROBERTO BERTOLINI

Personal trainer e vincitore di Pechino Express



1. Fare una passeggiata in pausa pranzo

Ottimizzare la propria pausa pranzo mangiando prima e facendo una camminata veloce per un paio di km dopo, del giorno ma abbassa il livello di trigliceridi nel sangue.



2. Passare una serata sul dancefloor

Un'ora passata ballando sulla pista della nostra discoteca preferita ci consente di bruciare dalle 600 alle 800 kcal. Che siate la nuova Heather Parisi o una vecchia cabina telefonica ricordate che la cosa che dovete fare è solo una: scatenarvi!



3. Giocare con i bambini

Passare del tempo giocando con i bambini fa bene a loro, a voi e... alla vostra linea. Giocare attivamente, ascoltandoli nei loro giochi più disparati e spericolati, contribuisce a bruciare mediamente dalle 450 alle 650 kcal.



4. Fare l'amore

Qui convincerci non sarà difficile: un'ora di buon sesso può aiutarvi a bruciare fino a 700kcal. Non siate timidi!



5. Fare shopping

Compratori compulsivi? Cambi d'abito, tour all'interno dei negozi, corse da un angolo all'altro della strada, possono rappresentare un percorso di ben 4,8km per un totale di quasi 400kcal fatte fuori! Buoni acquisti.



I FALSI MITI SU COME RIMETTERSI IN FORMA IN PALESTRA



1. Per far sparire la pancia bisogna fare tanti addominali

Il mito del dimagrimento localizzato? Una bufala! Per avere un addome piatto e definito bisogna lavorare su tutto il corpo.



2. Per dimagrire bisogna correre

L'attività aerobica aiuta a dimagrire, se continuata nel tempo! Correre come dei folli fino a stramazzone al suolo per 10 minuti... non vi servirà proprio a nulla!



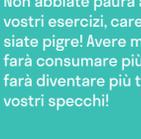
3. Le donne non devono alzare troppi pesi per non ingrassare

Non abbiate paura ad aumentare il carico dei vostri esercizi, care donne, e soprattutto non siate pigre! Avere maggior tessuto muscolare vi farà consumare più calorie anche a riposo e vi farà diventare più toniche e sode - per la gioia dei vostri specchi!



4. Più si suda e più si dimagrisce

Non utilizzate la scusa del sudore per comperarvi quelle orrende tute anni '80 in tela cerata: sudare fa disperdere acqua e sali minerali e aiuta ad eliminare le tossine... ma non fa dimagrire!



5. Dolore ai muscoli? Ottimo allenamento!

Il dolore post allenamento non è ancora sparito dopo qualche giorno? O non vi allenate o in palestra sbagliate qualcosa. Per gli altri significati... contattare il Marchese de Sado!

deliveroo