

La Dieta a Zona

Questa dieta è stata ideata negli Stati Uniti d'America, ha alla base concetti scientifici confermati da prestigiose Università di medicina Americane ed Europee.

La dieta a zona non richiede l'assunzione di nessun intruglio strano o compressa. La zona non è una dieta nel comune senso del termine, non è un periodo di sacrifici e rinunce per poi tornare alle solite abitudini sbagliate e riprendersi il peso perso.

La zona è uno stile di vita, seguire la dieta a zona significa imparare a mangiare bene ogni giorno per sentirsi più leggeri e più vitali. La zona è la **riduzione della massa grassa** in modo definitivo, eliminazione della ritenzione idrica e l'obiettivo è avere muscoli sodi e maggiore resistenza nelle attività sportive.

La zona è sana, naturale e soprattutto non ha controindicazioni, non consiglia nessun cibo strano e le regole da seguire sono poche ma importantissime, **equilibrio e moderazione tutte le volte che ci siede a tavola**.

La dieta zona veniva consigliata inizialmente per curare i cardiopatici e diabetici tipo 2, poi ha avuto molto seguito negli sportivi in quanto migliorava notevolmente le prestazioni sportive.

Oggi sono moltissime le persone comuni che seguono questa dieta e che in essa trovano grandi benefici, viene seguita anche da chi ha un peso ideale ma vuole avere migliori performance fisiche.

Regole generali per la dieta a zona (per informazioni più precise ti consigliamo di consultare il parere di un medico):

- bilanciare carboidrati-proteine-grassi nei pasti della giornata
- preferire alimenti salutari, contenenti vitamine, minerali e fibra detti anche Favorevoli, ai cibi Sfavorevoli, quelli che contengono grassi saturi-trans-acido arachidonico. Questo significa mangiare più frutta e verdura, più pesce, carni bianche e latticini con pochi grassi, usare l'olio d'oliva come condimento oppure come snack mandorle o pistacchi.
- Distribuire il fabbisogno alimentare durante tutto il giorno, importantissimo per mantenere l'equilibrio ormonale 24 ore su 24
- Bere almeno 2,5 – 3 litri di acqua al giorno
- Non fare mai passare più di 5 ore da uno spuntino all'altro a parte la notte

Nome: *Dieta a Zona*

Obiettivo: *eliminare la massa grassa definitivamente*

Alimenti consigliati: *alimenti salutari, contenenti vitamine, minerali e fibra*

Alimenti sconsigliati: *alimenti che contengono grassi saturi*

Il servizio [diete](http://www.tisanebenessere.com) è offerto da www.tisanebenessere.com. La scheda ha valenza informativa, prima di intraprendere una dieta ti consigliamo di consultare un medico o un dietista.