

La Dieta alla Frutta

Prima di tutto è importante la propria salute, è per questo infatti che si comincia, o si dovrebbe cominciare, **una dieta**. Più che per motivi estetici, è importante curare la propria alimentazione per il benessere e per la bellezza interiore.

Perchè proprio una **dieta alla frutta**? Perchè la frutta, assieme alla verdura, è tra i migliori alimenti per combattere i radicali liberi. Inoltre la frutta è ricca di vitamine, sali minerali e micronutrienti che prevengono il rischio di malattie cardiovascolari. La **dieta alla frutta**, oltre a farti perdere (potenzialmente) fino a due chili in una settimana, contiene tanti elementi che fanno bene all'organismo.

Frutta e verdura sono tra i migliori alimenti per combattere i radicali liberi ed inoltre ricche di vitamine, sali minerali e micronutrienti che prevengono il rischio di malattie cardiovascolari. La dieta della frutta è l'ideale per le stagioni calde, sazia, disseta e toglie la voglia di dolce, che spesso è il punto debole dei golosi. **La dieta alla frutta** dura generalmente una settimana, ma può essere ripetuta per altri sette giorni, dipende molto dal **dietista che vi segue**. Se volete ricominciare da capo lasciate però trascorrere almeno due settimane e comunque fatelo solo dopo aver valutato i risultati con un nutrizionista.

Ecco le **regole generali della dieta di frutta**: - Aboliti i fuori pasto. In casi di fame va bene una carota o un po' di sedano

- Prima di colazione bevete un bicchiere d'acqua e dopo cena una camomilla contro l'ansia da dieta
- Gli alimenti vanno cucinati a vapore, al forno e in ogni caso senza aggiungere grassi ove non specificato
- Gli alimenti vanno pesati a crudo
- Il sale e le spezie non fanno ingrassare, per cui via libera, con un occhio di riguardo per il sale
- Se non è specificato diversamente, le quantità sono a piacere
- L'olio deve essere sempre extravergine

Nome: *Dieta alla frutta*

Obiettivo: *perdere peso*

Alimenti consigliati: *frutta e alimenti ricchi di vitamine e fibra*

Alimenti sconsigliati: *dolci, piuttosto crudità*

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.