

La Dieta Americana

La dieta americana è lanciata nel 2004 dal direttore di Men's Health David Zinczenko. Questa dieta, discussa, si basa secondo la teoria che un'addome forte e tonico (magari come quello in foto) faciliti il dimagrimento.

La **dieta americana** prevede un'alimentazione di cibi cosiddetti bruciagrassi, in cui sono compresi anche il burro di noccioline e le polveri proteiche. Si suggerisce di **limitare l'alcol così come la quantità di carboidrati** durante i pasti giornalieri prescritti dal proprio dietista.

Tuttavia la parte centrale della dieta sono **sei settimane di intenso lavoro dei muscoli addominali**, alla fine delle quali i sostenitori di questa dieta garantiscono l'appiattimento dello stomaco e il mantenimento della magrezza per la vita intera.

I vantaggi della **dieta americana** sono l'esercizio fisico (sempre consigliato) e la riduzione dei carboidrati nell'alimentazione quotidiana. Un'aumento dell'esercizio fisico e la diminuzione dei carboidrati dalla propria dieta sono sempre cose positive. L'aumento metabolico aiuta a consumare il grasso in eccesso, comunque l'addominale forte, da solo, non basta a giustificare un dimagrimento stabile e duraturo.

Gli svantaggi della **dieta americana** sono che difficilmente è possibile dimagrire in sei settimane facendo i normali esercizi di palestra, e mangiando burro d'arachidi.

La dieta americana è stata ideata per dimagrire e si basa sulla combinazione chimica tra alcuni alimenti che aiutano ad attivare più velocemente il metabolismo. Il metabolismo così diventerà un brucia grassi ed è strutturata per essere seguita per tre giorni.

Contrapposta alla dieta Americana c'è la dieta Mediterranea. Il modo di mangiare tipico del bacino mediterraneo è stato proposto come un antidoto contro i numerosi disturbi causati dalla classica dieta americana: iperproteica, iperlipidica, ipercalorica, sovrabbondante di carboidrati raffinati e carente invece di molte sostanze importanti per la salute.

Nome: *Dieta Americana*

Obiettivo: *addome tonico e metabolismo attivo per contrastare i grassi*

Alimenti consigliati: *cibi ricchi di proteinee "bruciagrassi"*

Alimenti sconsigliati: *alcolici e carboidrati*

Il servizio [diete](#) 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.