

La Dieta del Minestrone

La dieta del Minestrone è una delle diete che più suscitano la curiosità e l'attrazione di chi è alla ricerca della dieta giusta.

Perché avviene questo? Semplice, questa **dieta** è efficace, veloce, facile da seguire e, grazie alla [dieta di mantenimento](#), consente di conservare i risultati acquisiti nel tempo.

Generalmente si **consiglia la Dieta del Minestrone** a chi è in sovrappeso di 7-8 kg, è del tutto sconsigliata a chi ha solo qualche chilo di troppo. Per fugare qualsiasi dubbio, comunque, ti consigliamo di consultare un dietologo.

La **Dieta del Minestrone** non prevede il calcolo delle calorie, la perdita di peso è determinata dalla limitazione qualitativa, non quantitativa, degli alimenti. E Prevede una riduzione, e in alcuni giorni addirittura l'eliminazione, dei grassi e dei carboidrati (pane, pasta, riso), in questo modo l'organismo è costretto a bruciare grassi anziché i carboidrati (il principio è lo stesso che abbiamo visto nella dieta senza carboidrati).

L'obiettivo della dieta del minestrone è quello di far perdere al soggetto il maggior numero di kg il più rapidamente possibile. La perdita di peso è prioritaria su tutto, anche sull'equilibrio dei nutrienti. questa situazione non è certo ottimale, per questo motivo la dieta del minestrone può essere seguita solo da soggetti obesi. Tanto è vero che questo tipo di dieta viene prescritta a persone in procinto di essere operate chirurgicamente, per migliorare la situazione generale dimagrendo qualche kg.

Ma vediamo **i principi nutritivi del minestrone**. Il minestrone è **ricco di vitamine, di fibre**, ha dei carboidrati nobili, ha pochissimi grassi e contiene molta acqua e **pochissime calorie**

In realtà, pochi sanno che seguire una dieta che prevede solo **minestrone** è cosa completamente sbagliata, questo perché, il minestrone non ha tutti gli alimenti ed i nutrienti di cui abbiamo bisogno.

Generalmente, quello che consigliano di fare i nutrizionisti è iniziare questa cura durante il fine settimana, per il fatto che i primi giorni sono i più difficili, ma sono anche i più importanti, durante i primi giorni infatti si consumano esclusivamente frutta e verdura allo scopo di eliminare le tossine e depurare l'organismo.

Nome: *Dieta del minestrone*

Obiettivo: *perdere molti chili in fretta*

Alimenti consigliati: *minestrone*

Alimenti sconsigliati: *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.