

La Dieta Liquida

Il concetto che sta dietro alla **dieta liquida** è quello di mantenere un'alimentazione equilibrata associata ad un'assunzione di liquidi e di acqua costante e frequente.

Le finalità sono quelle di nutrirsi in maniera equilibrata e salutare per depurare l'organismo.

La dieta liquida serve ad affrontare la cellulite in maniera definitiva, smaltire i liquidi in eccesso.

Questi consigli sono particolarmente **utili per affrontare l'estate in forma** e per essere pronti alla prova costume.

Quale donna (ma in realtà anche parecchi uomini) non desidera scrollarsi di dosso quel senso di pesantezza e di gonfiore che spesso aumenta nelle stagioni invernali.

Eppure con i primi soli di maggio tutti vogliamo essere pronti, asciutti e magari abbronzati. Spesso la sola palestra non basta è necessario abbinare all'attività fisica un'**alimentazione corretta ed equilibrata**.

Gli alimenti previsti dal **programma della dieta liquida**, servono a depurare efficacemente l'organismo e ad idratare la pelle preparandola ad una invidiabile abbronzatura.

Idratare la pelle è una cosa fondamentale, specialmente per quelle di voi che tengono in maniera particolare **al benessere ed alla salute** della pelle.

E' possibile assumere liquidi in quantità desiderata senza aver paura di ingrassare, poiché le calorie sono ridotte ed il senso di sazietà è ravvisabile rapidamente.

Per il mantenimento, potete poi integrare altri cibi come pesce e carni magre, legumi, cereali integrali. Per i dettagli precisi su questa dieta consigliamo sempre e comunque la consultazione di un medico. La sezione Diete di Tisane & Benessere è puramente informativa.

I condimenti ideali per raggiungere il giusto equilibrio fra fabbisogno energetico e equilibratezza della dieta sono sicuramente olio extravergine d'oliva a crudo (un cucchiaino a pasto), limone o aceto di mele.

I frullati e le tisane, che generalmente rientrano sempre nel **programma della dieta liquida**, possono essere eventualmente addolciti con miele, con zucchero di canna o con fruttosio (ottimo per chi fa attività fisica in quanto tiene basso il tasso glicemico).

Sono rigorosamente **esclusi dalla dieta liquida gli alimenti che possono favorire la ritenzione idrica**, sarebbe un contro senso in una dieta liquida. Gli alimenti che generano ritenzione sono: il sale da cucina, i dadi per brodo, i cibi in scatola e conservati, salumi ed insaccati. Se avete voglia di dolce, lasciate perdere quelli già confezionati e ricchi di creme: un bel gelato di produzione artigianale é la scelta migliore (da considerare anche come alternativa al pranzo).

Nome: *Dieta Liquida*

Obbiettivo: *Combattere la cellulite*

Alimenti consentiti: *Carni magra, legumi, cereali*

Alimenti sconsigliati: *Gli alimenti che favoriscono la ritenzione idrica*

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.