



Dimagrire senza rinunce: ecco a cosa prestare attenzione

L'arrivo della primavera rende più complicato ed esigente il rapporto con il proprio corpo. Molti di noi tornano in palestra e decidono di perdere peso ma come farlo senza errori?

Perdere peso non significa smettere di mangiare. Per dimagrire in modo sano è fondamentale coniugare **attività fisica e dieta equilibrata**, puntando su un'alimentazione sana e ipocalorica.

La regola d'oro per dimagrire senza incorrere in carenze nutrizionali e avendo la certezza di raggiungere i risultati sperati consiste nel **chiedere consiglio a dietologi e nutrizionisti**. Questi professionisti sono in grado di definire piani alimentari personalizzati, in linea con le esigenze nutrizionali, con lo stile di vita e con gli obiettivi dei singoli soggetti.

Nonostante questo, alcuni alimenti risultano adatti per essere consumati, anche come semplici **snack**, da chi desidera perdere i chili di troppo. Se ad esempio avete voglia di qualcosa di qualcosa di dolce, ma senza superare l'apporto calorico giornaliero stabilito dal nutrizionista di fiducia, si può [spezzare la fame con le barrette dietetiche Dietidea](#) oppure con un frutto o uno [yogurt magro](#).

Di seguito vi riportiamo qualche consiglio su **cosa portare in tavola** per perdere peso senza troppe rinunce.

Alimentazione sana, varia ed equilibrata

Per perdere peso è necessario seguire un'**alimentazione sana ed equilibrata**, la quale permetta di fornire all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno per funzionare correttamente, ma che al contempo consenta di introdurre meno calorie rispetto a quelle bruciate.

Ridurre la quantità degli alimenti non è sempre sufficiente e può risultare addirittura controproducente. Questo è vero in particolare quando i cibi consumati non possiedono proprietà sazianti e risultano poco nutrienti, altamente calorici e ricchi di grassi saturi. Dunque, per dimagrire è preferibile portare in tavola **alimenti ricchi di fibre**, utili per aumentare il senso di sazietà, **contenenti poche calorie e pochi zuccheri**, nonché **proteine e grassi sani**. Via libera, ad esempio, a frutta – fresca e secca – e verdura, yogurt, pesce, carne magra, cereali integrali e olio d'oliva.



Frutta fresca e secca, verdura, yogurt, pesce, carne magra e cereali integrali aiutano a perdere peso.

Acqua e non solo

Fornire all'organismo il **giusto quantitativo di acqua** è indispensabile per mantenerlo in perfetta salute e per garantirne il corretto funzionamento. Quando si segue una dieta dimagrante, l'acqua, che ricordiamo essere priva di calorie, può inoltre **ridurre il senso di fame e aumentare quello di sazietà**, aiutando a rispettare il regime alimentare stabilito dal dietologo.

Oltre all'acqua, è possibile assumere anche altre bevande. In particolare, è possibile consumare [tisane per dimagrire e sgonfiare](#), le quali offrono anche supporto alla digestione e stimolano la microcircolazione, **centrifugati di verdura** e **spremute senza zucchero**. Da evitare invece succhi di frutta, bibite gassate e bevande zuccherate.



Anche le tisane possono aiutare a dimagrire e a sgonfiarsi.

Altri piccoli accorgimenti per perdere peso senza smettere di mangiare

Per dimagrire senza rinunciare a mangiare bene è indispensabile abbinare a un'alimentazione sana un'attività fisica regolare. Sebbene sia utile andare in palestra o dedicarsi a uno sport, **camminate quotidiane a passo svelto** e giri in **bicicletta** possono offrire un grande aiuto,

riattivando il metabolismo e aiutando a bruciare calorie.

Tra i tanti accorgimenti che possono aiutare a dimagrire senza rinunce rientrano la **pianificazione dei pasti**, utile per non consumare pranzi o cene improvvisati, preparati all'ultimo minuto con quello che si trova in casa, e il consumo di piccoli – e sani- **spuntini spezza fame**.

Data di creazione

06/05/2025

Autore

redazione