

DIETA ANTI-CELLULITE

E'una dieta equilibrata che,se associata ad una moderata attività fisica, provocherà una riduzione del peso ed anche dei centimetri nelle zone del corpo in cui questo è più necessario: glutei, fianchi, cosce, ginocchia, caviglie. È una dieta da seguire per almeno 3-4 settimane, ma anche per tutto il tempo necessario per dimagrire fino al giusto peso o sconfiggere la cellulite.

Vediamo ora come è possibile realizzare tutto questo nella pratica clinica:

Colazione: caffè o tè o cappuccino + un cornetto vuoto **310**

LUNEDI'

Pranzo: Insalata caprese (250 gr. di mozzarella **486**, due pomodori rossi **40**, basilico, aromi).
Carciofi arrosto **44**.

Cena: Filetto di vitello (200 gr.)**224** al pepe verde. Pomodori **40** al forno. **570** + (colazione**310**+olio **400**+pane**270**+frutta**70** per un conto parziale di **1050**)=calorie totali**1620**

MARTEDI'

Pranzo: Spaghetti (100 gr.)**356** con le vongole (80 gr. **60** sgusciate, aromi vari).Zucchine **28** al forno.

Cena: Spigola **215** (250 gr.) al sale. Asparagi **70** all'agro. **729**

MERCOLEDI'

Pranzo: Petto di pollo (250 gr.)**266** al pomodoro.Melanzane **36** alla piastra

Cena: Bresaola (100 gr.)**180**condita con rucola e 20 gr. di scaglie di parmigiano**80** .Funghi arrosto **20** **582**

GIOVEDI'

Pranzo: Formaggi assortiti (Mozzarella 100 gr.)**243**, ricotta di mucca 100 gr.)**136**,crescenza 100 gr.)**247**). Peperoni arrosto **44**.

Cena: Patate bollite (250 gr.)**166**.Fagiolini lessati**34**. **870**

VENERDI'

Pranzo: Riso (80 gr.)**288** ai frutti di mare (80 gr.)**50** sgusciati, aromi vari).Insalata verde **40**.

Cena: Seppie (250gr.)**180** con piselli **152**(freschi, in scatola o surgelati) al pomodoro. **710**

SABATO

Pranzo: Tonno sott'olio sgocciolato (250 gr.)**370**. Insalata di pomodori**40**.

Cena: Pizza napoletana al piatto**350**. Spinaci all'agro **60**. **820**

DOMENICA

Pranzo: Ravioli ripieni di ricotta (150 gr.) **250** con basilico e pomodoro.Finocchi lessati.**20**

Cena: Prosciutto crudo senza grasso (150 gr.)**200**. Fagioli (freschi o in scatola)lessati **80**.

IN QUESTA FASE È BENE RICORDARE CHE :

1. Per condire usare esclusivamente sale iposodico, aceto normale o balsamico, limone, tutti gli aromi, quattro cucchiaini d'olio extravergine di oliva **400** al giorno, sempre "a crudo" sui vari alimenti.
2. Le quantità delle verdure, eccetto dove espressamente indicato, sono a piacere.
3. Ogni giorno è consentito mangiare 100 gr. di pane **270** da suddividere tra i due pasti.
4. Ogni giorno è possibile aggiungere, sia a pranzo che a cena, un frutto da scegliere tra mela, pera, arancia, pesca **35**.
5. 1-2 volte alla settimana è possibile sostituire il pranzo con una grossa fetta di anguria (300 gr.)**45** cal).
6. È bene bere molta acqua: 1, 5-2 litri di acqua preferibilmente oligominerale al giorno non solo aiutano a dimagrire, a depurarsi e a sentirsi meglio, ma rappresentano un mezzo fondamentale per eliminare la "cellulite". Per ottenere i migliori risultati è bene aggiungere nell'acqua da bere nel corso della giornata GALIUM HEEL gocce,LYMPHOMYOSOT HEEL gocce e GUNA

SOLIDAGO gocce,30 gocce per tipo. Sono drenanti in diluizione omeopatica,particolarmente efficaci nell'eliminare i liquidi in eccesso e con loro buona parte della cellulite.