

LA DIETA DOPO LE VACANZE ESTIVE

A settembre le vacanze estive, per la maggior parte di noi, sono solo un ricordo. Il peso accumulato nel periodo estivo dovuto alle inevitabili trasgressioni consumate nel corso del meritato riposo, purtroppo, resta. Sono il risultato di quella pasta particolare, di quel filetto indimenticabile, ma poi anche di quei dolcetti tipici del luogo che abbiamo visitato e di quel vino che si adattava così bene ai piatti che mangiavamo. E' necessario in questo caso intervenire subito, prima che il grasso si accumuli definitivamente provocando problemi al fisico e insoddisfazione di sé.

Con una dieta come quella che segue è possibile disintossicarsi, seguendola da una a quattro settimane, e dimagrire quei chili accumulati proprio durante le vacanze estive.

Per ottenere subito i risultati migliori è bene assumere Galium Heel (drenante del connettivo con azione di eliminazione dei liquidi del corpo, azione anti-infiammatoria ed anti-degenerativa) associato a Nux Vomica Homaccord (serve a regolarizzare la funzionalità di tutto l'apparato gastro-intestinale, 10 gocce tre volte al giorno insieme a Galium Heel o, meglio, 30 gocce in 1,5 litri di acqua da bere nel corso della giornata, ha azione specifica nella prevenzione e nella terapia del meteorismo, in questo caso 20 gocce in poca acqua dopo pranzo e dopo cena) e a Solidago Cosmoplex (aiuta ad eliminare i liquidi in eccesso presenti nel nostro organismo, è bene evitarlo se si soffre di malattie delle vie urinarie come le cistiti, 10 gocce per tipo di ciascuno dei tre farmaci tre volte al giorno in poca acqua o, meglio 30 gocce di ciascuno in 1,5 litri di acqua da bere nel corso della giornata). Se poi si vuole tamponare la fame nervosa si può utilizzare Sepia Compositum (20 gocce in poca acqua prima di colazione, pranzo e cena + 20 gocce da aggiungere nel litro e mezzo d'acqua insieme a Galium, Nux Vomica Homaccord e Solidago Cosmoplex).

La dieta che segue è una dieta naturale, equilibrata con scarso contenuto calorico, buon effetto energetico ed azione epato-protettiva e disintossicante. Permette di dimagrire circa 4 Kg. al mese.

COLAZIONE, TUTTI I GIORNI : The verde, 4 biscotti secchi o fette biscottate, una spremuta di due Arance, uno yogurt magro alla frutta

LUNEDI'

Pranzo: 150 gr. di formaggio fresco (mozzarella, ricotta di mucca, stracchino, robiola) - verdure.

Cena: Filetto di vitello (200 gr.) cotto al limone. Asparagi all'agro.

MARTEDI'

Pranzo: 200 gr. di tonno sott'olio sgocciolato o al naturale - verdure .

Cena: Calamari (250 gr.) alla piastra. Insalata verde.

MERCOLEDI'

Pranzo: 200 gr. di carne arrosto condita con limone - verdure

Cena: Bresaola (100 gr.) condita con scaglie di Parmigiano Reggiano e limone. Carote lessate.

GIOVEDI'

Pranzo: Pasta (80 gr.) condita con pomodoro e due cucchiaini di formaggio - verdure

Cena: Spezzatino di vitello (200 gr.) cotto al vino bianco. Insalata di pomodori.

VENERDI'

Pranzo: due uova sode - verdure.

Cena: Spigola (250 gr.) lessata. Pinzimonio di finocchi, ravanelli, carote, sedani.

SABATO

Pranzo: 150 grammi di certosa - verdure

Cena: Pizza margherita. Insalata mista.

DOMENICA

Pranzo: Pasta (80 gr.) condita con pomodoro e due cucchiaini di formaggio - verdure .

Cena: Pollo (250 gr.) arrosto. Patate bollite.

AVVERTENZE

1. Per condire usare solo sale iposodico iodato, aceto o limone, tutti gli aromi, quattro cucchiaini d'olio extravergine di oliva al giorno, sempre "a crudo" sugli alimenti.
3. Le quantità delle verdure a cena sono a piacere.
4. Ogni giorno è consentito mangiare 150 gr. di pane.
5. A cena è possibile aggiungere un frutto da scegliere tra mela, pera, arancia.
6. Bere ogni giorno almeno 1,5 litri di acqua oligominerale non gassata.