

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Come rimettersi in forma in vista dell'Estate

La prova costume è ormai dietro l'angolo e non possiamo più nasconderci dentro maglioni extra large, se l'Inverno ci ha lasciato qualche rotolino di troppo, è tempo di correre ai ripari. Come eliminarli quindi in modo mirato? Ecco 7 consigli da mettere in pratica per raggiungere una forma fisica smagliante in vista dell'Estate.



Photo Credit Pinterest – Yoma

1. L'alimentazione: **cosa mangiare e cosa evitare**. La prima regola da seguire è legata a quello che mangiamo e beviamo. In generale, per dimagrire e per fare in modo che il nostro organismo bruci più di quello che assumiamo, dobbiamo limitare le calorie introdotte giornalmente. Questo non significa sottoporsi a regimi dietetici estenuanti ma seguire una dieta equilibrata e varia, limitando l'assunzione di alcuni cibi che favoriscono la ritenzione idrica e il gonfiore, seguendo una dieta povera di sale e incrementando l'assunzione di bevande e alimenti diuretici (acqua, centrifughe, estratti di frutta e verdura). Con l'avvicinarsi dell'Estate quindi, sarebbe bene assumere un regime alimentare ad hoc, che agevoli il dimagrimento e favorisca un naturale effetto drenante. E' importante assumere alimenti dalle proprietà **detox** con costanza per **evitare sensazione di gonfiore** e pesantezza e perdere peso più velocemente e in modo sano.

2. Scegliere il giusto **trattamento cosmetico**. Oltre all'alimentazione, un buon alleato per velocizzare e intensificare la perdita di centimetri nelle zone critiche può essere un trattamento specifico.

3. Fare dell'**attività fisica**: oltre all'alimentazione curata, ovviamente non dovrà mancare l'attività fisica. Ma qual è la più indicata per chi vuole dimagrire? Sicuramente gli **sport aerobici** che ci permettono di sudare molto, aumentare il ritmo cardiaco e incentivare la dispersione di liquidi e tossine. La **corsa** è un ottimo sport in quest'ottica, poiché bastano 40 minuti al giorno, a giorni alterni, per **rafforzare i muscoli**, ridurre la frequenza cardiaca e **bruciare calorie**. Se però non amiamo correre possiamo scegliere di utilizzare la bicicletta all'aperto o usare una cyclette al chiuso. Se si è amanti dell'acqua va benissimo seguire lezioni di acquagym! Questa attività sportiva migliora la tonicità muscolare, permette di ridurre le sollecitazioni sulle articolazioni, è adatta a ogni età e favorisce un rapido dimagrimento. Mentre se preferiamo la montagna, un'alternativa potrebbe essere il nordic walking, un'attività che combina la camminata in un sentiero di montagna, in un bosco o in un parco all'uso di bastoncini, simili a quelli usati nello sci di fondo.

4. **Bere almeno 2 litri di acqua al giorno**. Il segreto per un organismo sano, che funzioni al meglio, è proprio la presenza di

liquidi. Ovviamente stiamo parlando di acqua o eventualmente di tisane e infusi rigorosamente non zuccherati. Quella di bere tanta acqua è da sempre una raccomandazione dei nutrizionisti per mantenersi in salute e garantire benessere. Idratarsi consente l'eliminazione delle tossine e il trasporto dei nutrienti verso le cellule. Diversi studi hanno poi dimostrato che bere più acqua aiuta a stimolare il metabolismo e a bruciare più calorie.

**5. Camminare 30 minuti al giorno.** Complice la bella stagione e il clima mite, camminare all'aria aperta diventa non solo un ottimo modo per bruciare calorie, ma anche un piacevole diversivo per allontanare ansie, stress e recuperare un po' di contatto con la natura. Bastano 30 minuti al giorno, a passo sostenuto, e i risultati non tarderanno ad arrivare. Se si ha poco tempo in settimana, possiamo approfittarne del weekend, mentre negli altri giorni cerca di compensare facendo le scale al posto dell'ascensore, scendendo dai mezzi una fermata prima, approfittando della pausa pranzo per camminare anche solo 15 minuti.

**6. Tenersi lontana dallo stress** il più possibile. Purtroppo è confermato che un alto livello di stress può impattare negativamente sul fisico e sui chili di troppo. Un buon modo per cercare di tenere questa situazione sotto controllo è senza dubbio ritagliarsi del tempo per sé. Fare attività che si amano e che permettono di svuotare la mente dagli impegni fitti della routine può essere un vero toccasana. Dobbiamo avere quindi cura di pensare a noi stesse e alla nostra salute ricordandoci di concederci del prezioso tempo da spendere come preferiamo per assumere la giusta carica.

**7. Chi dorme dimagrisce.** La relazione tra dormire bene e mantenere il peso è dimostrata da numerose ricerche scientifiche. Rispettando il ciclo sonno-veglia si mantiene un equilibrio metabolico che è essenziale per contrastare i chili in eccesso. Se non si riposa a sufficienza, si crea infatti uno sbilanciamento a livello ormonale che provoca un aumento dell'appetito. In particolare a crescere è il desiderio di cibi ad alto contenuto di zuccheri e grassi, e si verifica anche una diminuzione del dispendio calorico. Basta assicurarsi quindi di dormire almeno 6-8 ore per notte, anche questo ti aiuterà !

L'articolo [Come rimettersi in forma in vista dell'Estate](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).