

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Perché in primavera-estate è più facile dimagrire



La modella Lais Ribeiro

Non solo siamo tutte più incentivate a **perdere peso** in vista della prova costume, ma in primavera abbiamo il timing dalla nostra parte. Ovvero è il periodo dell'anno in cui è più facile dimagrire, anche per le allergiche alla dieta. Insomma, per una volta la natura è dalla nostra parte e tutti gli stimoli che arrivano dall'esterno fanno il tifo per noi!

Addio Netflix, benvenuto gelato! Con le giornate più lunghe chiudersi in casa dopo l'ufficio a guardare Netflix mentre si sgranocchiano carboidrati diventa meno di routine. È vero, il gelato è la tentazione più invitante, ma tra le due opzioni è quella più light, e che può anche sostituire un pasto.

L'appetito diminuisce In estate l'apporto calorico diminuisce in modo naturale. «L'appetito cala perché il corpo ha bisogno di tenere bassa la temperatura corporea – ha spiegato al magazine *Health* Lyssie Lakatos, fondatrice del metodo [21 Days Body Reboot](#) – la gestione crea termogenesi, mentre l'obiettivo dell'organismo è quello di ridurre il calore.

Con il caldo si bruciano più calorie Non solo perché si suda di più (si perdono liquidi, non grasso) ma perché in questo periodo dell'anno ci si muove molto e il corpo brucia più calorie proprio per abbassare la temperatura corporea.

Quando c'è il sole, siamo più solari Chi non è più energico, allegro, attivo quando le giornate si allungano? La luce e il sole hanno un effetto benefico sull'umore. Si sente meno il bisogno del comfort food e si è più positive nel portare a termine gli impegni presi con se stesse.

È più facile mangiare healthy In estate la voglia di dolce è soddisfatta anche con delle ciliegie. E le alte temperature invogliano a mangiare insalatone piuttosto che carne o piatti pesanti.

La vitamina D è un'alleata Secondo alcuni [studi](#), ancora da implementare, sembrerebbe che anche il maggior apporto di vitamina D dato dal sole, potrebbe avere una diretta conseguenza sul peso. Inoltre, anche i sali minerali come magnesio e potassio, che in estate è bene integrare con una cura ad hoc, sono funzionali alla dieta perché aiutano a contrastare la ritenzione idrica e influiscono sull'attività metabolica.

L'articolo [Perché in primavera-estate è più facile dimagrire](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).