

[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](#).