

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Digiuno o dieta last minute in vista del debutto al mare? Meglio la dieta mediterranea

Niente regimi last minute o digiuni prolungati, per gli esperti il segreto per essere pronte alla prova bikini è la dieta mediterranea. Che, più che una vera e propria dieta, è uno stile di vita sano da seguire. I vantaggi? Con questo tipo di alimentazione si riduce il rischio di contrarre malattie cardiovascolari e tumori grazie a un maggiore consumo di proteine vegetali rispetto a quelle animali, alla riduzione dei grassi saturi a favore di quelli insaturi e al consumo maggiore di carne bianca rispetto a quella rossa. I cibi da preferire sono insalata mista, pesce crudo, quinoa, amaranto, avocado, lemon gras, mango, daikon, verdura e frutta di stagione, cereali, legumi, olio di oliva, pasta e vino. No a margarina, condimenti, junk food come dolci e fritti, alcolici e bevande gassate.

L'articolo [Digiuno o dieta last minute in vista del debutto al mare? Meglio la dieta mediterranea](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).