

www.the-non-diet.com

THE DIET SOLUTION

BASTA DIETA, INIZIA A
MANGIARE E COMINCIA A VIVERE



***COSA DEVI MANGIARE
ESATTAMENTE PER BRUCIARE IL
GRASSO ADDOMINALE
-UOMO E DONNA-***

Chi è Isabel De Los Rios

Isabel De Los Rios, nata in New Jersey, è una nutrizionista che utilizza metodi olistici, una personal trainer certificata (CSCS) e anche l'autrice di "The Diet Solution" :

www.the-non-diet.com

Il programma "The Diet Solution" di Isabel offre una soluzione pratica e all'avanguardia, con informazioni nutrizionali rivoluzionarie, oggi disponibili a tutti grazie a questo e-book. I suoi "piani pasto" sono il prodotto di approfonditi studi e ricerche sulla nutrizione. Non assicurano solo il successo nella perdita di grasso, ma garantiscono anche un livello di salute e benessere di gran lunga superiore a ciò che molte persone potrebbero mai raggiungere.

Introduzione

I piani pasto e i principi nutrizionali che scoprirai tra poco sono il risultato di 15 anni di ricerca e di studi: scoprirai esattamente quello che funziona per avere il corpo magro che hai sempre sognato.

Ti assicuro che nessuna di queste regole sono "malsane" o "estreme". Al contrario. Sono i migliori principi che puoi integrare alla tua alimentazione, non solo ti garantiscono il corpo e gli addominali dei tuoi sogni, ma ti aiuteranno anche a raggiungere un livello di salute e di benessere nettamente superiore alle tue più rosee aspettative.

Questi piani pasto non sono una dieta drastica o una dieta a breve termine. Io rimango magra tutto l'anno e lo faccio seguendo questi principi, mangiando gli alimenti che ti descrivo nel dettaglio qui sotto. Non mi privo di niente, non sono infelice e soprattutto non sono "a dieta". Tutto il contrario. Sono molto felice, mangiare è un piacere per me, mantengo il mio peso ideale costantemente e sono piena di energia tutti i giorni.

Le regole sono semplici e i piani pasto sono facili da seguire. Ti posso promettere che se seguirai i miei consigli, funzioneranno sicuramente. Te lo garantisco. Tutto quello che devi fare è aggiungere l'impegno e la motivazione per arrivare ai tuoi obiettivi.

Non iniziare questo programma tanto per fare, non lasciare le cose a metà. Vai al massimo, metti tutto il tuo impegno e vedrai il tuo corpo trasformarsi come non hai mai visto prima.

Ti auguro il meglio, in bocca al lupo!

Isabel De Los Rios

Autore: **The Diet Solution** - www.the-non-diet.com

Ci sono alcune regole essenziali da seguire, per ottenere un corpo magro e tonico. Qui sotto ho fatto una breve sintesi delle 12 regole più importanti. Ricordati sempre che la velocità del metabolismo varia da persona a persona, quindi alcune regole possono essere più o meno importanti per te, a seconda del tuo punto di partenza. Ho incluso un capitolo di approfondimento per ogni regola, per chiarirti tutti i tuoi eventuali dubbi: questo ti aiuterà a rendere essenziali questi principi nutrizionali e ad adattarli in modo più preciso alle tue esigenze personali.

Regole

1. Includi una fonte di **proteine in ogni pasto.**

Le proteine sono la risposta a tutte le domande riguardo alla massa magra e al consumo di grassi. Mangiare proteine ad ogni pasto e a ogni spuntino aiuterà a controllare il livello di zucchero nel sangue e ti lascerà una sensazione di sazietà e di energia per tutta la giornata.

Uno dei più grandi errori che molte persone fanno è non includere abbastanza proteine in ogni pasto (alcuni non mangiano nemmeno un alimento che contenga una quantità sufficiente di proteine per tutta la giornata).

Se avere un corpo magro e perdere tutto il grasso superfluo è il tuo obiettivo, le proteine sono un must da includere in ogni pasto. Le fonti proteiche più valide sono la carne, il pollame, le uova biologiche e il pesce. (Un elenco dettagliato è disponibile qui sotto.)

(Fai riferimento al test di “che tipo di metabolismo hai?” nel capitolo 3 di The Diet Solution per imparare quali proteine sono le migliori per il tuo metabolismo.)

2. Includi una fonte di **grassi sani in ogni pasto.**

Purtroppo molte persone sono state erroneamente portate a credere che gli alimenti che contengono grassi fanno ingrassare. Beh, questo è vero solo in parte.

Sono i grassi idrogenati, quelli altamente raffinati, i grassi trans e grassi innaturali fanno irrimediabilmente ingrassare. I grassi sani (che si trovano in natura) effettivamente aiutano il corpo a bruciare il grasso. Alcune fonti di grassi sani sono: l'olio extravergine di oliva, l'olio extra vergine di cocco, tutta la frutta secca a guscio (fatta eccezione per le arachidi e gli anacardi), il burro crudo, l'avocado e i grassi naturalmente presenti nelle uova intere biologiche e nella carne. (Un elenco dettagliato è disponibile qui sotto.)

(Fai riferimento al capitolo 8 di The Diet Solution per una spiegazione più dettagliata, ti insegnerò quali sono i grassi sani, che quindi devi mangiare, e quali sono i grassi da evitare assolutamente).

3. Includi una fonte di **carboidrati ricchi di fibre in ogni pasto.**

Non c'è bisogno di ricorrere a una dieta a basso contenuto di carboidrati per dimagrire, basta scegliere i carboidrati giusti e vedrai che riuscirai a bruciare tonnellate di grasso dal tuo corpo (e a mantenerlo magro!).

Una porzione di carboidrati ricchi di fibre (frutta e verdura), ti darà l'energia, le vitamine e i minerali necessari al tuo organismo. In più, riceverai anche una grande quantità di fibre, che, com'è stato dimostrato, accelerano la perdita di peso.

Le fonti di carboidrati ricchi di fibre comprendono:

- Tutte le verdure
- Tutti i frutti (nella loro forma naturale -> nessun succo di frutta)

4. Includi solo una porzione di **carboidrati complessi dopo l'allenamento**

I carboidrati complessi, come riso, patate e altri cereali, sono alimenti meravigliosi, ma sono molto densi di carboidrati e, quindi, di calorie.

Il tuo corpo ha bisogno solo di 50-100 grammi di carboidrati totali al giorno per funzionare bene. Considerando che 1 tazza di riso cotto contiene 45 grammi di carboidrati, è molto facile sforare la quantità giornaliera di carboidrati. Se mangi molti cibi densi di carboidrati a ogni pasto. Ecco perché devi riservare questi alimenti per il "dopo allenamento".

Se non fai allenamento, è meglio escludere questi alimenti dal tuo programma di pasti per quel giorno. Le fonti di carboidrati complessi comprendono: riso integrale, farina d'avena, miglio, quinoa, patate dolci e fagioli.

(Fai riferimento al capitolo 11 di The Diet Solution per scoprire come cereali possono influenzare, negativamente e positivamente, i tuoi sforzi per perdere peso)

5. Mangia ogni 2-3 ore, per un totale di 5-7 pasti ogni giorno.

Alimentare il tuo corpo costantemente durante la giornata mantiene il tuo metabolismo attivo per tutto il giorno. Non sto dicendo che devi abbuffarti di continuo fino a che non senti che stai per scoppiare – i tuoi pasti devono essere piccoli, frequenti e ben proporzionati.

Ecco un esempio di orari in cui puoi mangiare, per mantenere attivo il tuo metabolismo: 08:00, 11:00, 13:00, 04:00, 06:00, 08:00.

Non sentirai fame se alimenti costantemente il tuo corpo nel modo giusto. Addio attacchi improvvisi di fame!

6. Bevi molta acqua pulita ogni giorno.

La maggior parte delle persone che soffre di disturbi digestivi, mal di testa, dolori muscolari e articolari, e di obesità è in realtà solo molto disidratata e può rapidamente porre rimedio ad alcuni sintomi semplicemente bevendo una quantità sufficiente di acqua ogni giorno!

Bere molta acqua pulita ogni giorno (che non significa acqua di rubinetto) è molto utile anche per la perdita di peso. Per esempio, se una persona pesa 90 Kg dovrebbe bere come minimo 2,5 litri di acqua! Se bevi caffè, la quantità di acqua che devi assumere aumenta.

(Fai riferimento al capitolo 13 di The Diet Solution per imparare quanto sia indispensabile l'acqua per perdita di peso.)

7. Evita tutti i cibi raffinati – “non-cibo”

Io chiamo la maggior parte dei prodotti alimentari raffinati "non-cibo", perché nell'etichetta degli ingredienti di questi prodotti compaiono sostanze di tutti i tipi, ben lontane dai nutrienti degli alimenti naturali.

Sono questi alimenti raffinati e tossici che stanno rendendo il mondo così grasso. I “non-cibi” includono dolci confezionati, biscotti, pasti surgelati e le cosiddette barrette.

È probabile che, se un prodotto ha una lunga durata di conservazione, gli è stata aggiunta una quantità elevata di sostanze tossiche. E sai cosa fanno al tuo corpo queste sostanze tossiche? Fanno ingrassare! E, peggio ancora, rendono impossibile bruciare i grassi. (Puoi trovare un elenco di cibi da evitare qui sotto).

(Fai riferimento al capitolo 2 di The Diet Solution per imparare quali sono gli alimenti raffinati che rendono quasi impossibile perdere il grasso corporeo indesiderato.)

8. Elimina tutti gli zuccheri raffinati e i dolcificanti artificiali

Lo zucchero raffinato provoca un aumento di peso ed è una delle principali cause di obesità nel mondo. Lo zucchero è anche estremamente “coinvolgente”...quando mangi zuccheri hai sempre voglia di altri zuccheri, non è vero? (causano una sensazione di alti e bassi nel corpo simile alla maggior parte dei farmaci).

Fortunatamente per chi cerca di ottenere un corpo magro e definito, una volta che smetti di mangiare lo zucchero, la tua dipendenza scompare in breve tempo. Le persone che sono “zucchero-dipendenti” lo bramano per tutto il tempo. Le persone che non sono “zucchero-dipendenti” non perdono nemmeno un minuto della giornata a desiderarlo.

Purtroppo, molte volte quando le persone decidono di abbandonare lo zucchero, in breve tempo ricorrono ai dolcificanti artificiali...ma i dolcificanti artificiali non sono la risposta giusta! Sorbitolo, saccarina, aspartame e sucralosio possono effettivamente essere molto peggio dello zucchero stesso.

I dolcificanti artificiali causano un aumento di peso, che deriva dallo squilibrio ormonale che provocano. E' ugualmente importante eliminare anche qualsiasi alimento che contiene questi dolcificanti. (Sotto troverai una lista dettagliata di zuccheri e dolcificanti presenti negli alimenti).

Un'ottima alternativa allo zucchero e ai dolcificanti artificiali è la STEVIA. Si può trovare in qualsiasi negozio di alimenti naturali e anche online. Visita www.stevivasweetener.com (sito in inglese).

(Fai riferimento al capitolo 14 di The Diet Solution per imparare come eliminare facilmente lo zucchero dai tuoi piani pasto.)

9. Elimina tutto il frumento dai tuoi piani pasto.

La maggior parte delle persone è molto intollerante ai prodotti che contengono grano e frumento. Ciò è confermato dal fatto che molte persone soffrono della sindrome dell'intestino irritabile, di stipsi cronica e di condizioni come l'intolleranza al glutine e la malattia di chrohn.

Non necessariamente si è "allergici" al frumento (situazione in cui si dovrebbe avere una reazione molto grave), ma si può essere molto intolleranti a esso (situazione in cui ci si sente sempre gonfi, si soffre di disturbi gastrointestinali o semplicemente non si riesce a smaltire il grasso che copre gli addominali).

Quando le persone eliminano il grano dalla loro dieta, i risultati sono davvero sorprendenti: sono in grado di ottenere un corpo magro in breve tempo e si sentono molto più sane ed energiche. Prodotti contenenti grano sono la maggior parte dei tipi di pane, i prodotti da forno, i cereali, i biscotti e i cracker. (Un elenco dettagliato è disponibile qui sotto.)

(Fai riferimento al capitolo 11 di The Diet Solution per scoprire che eliminare il grano potrebbe essere l'anello mancante riuscire a perdere grasso.)

10. Non cuocere il cibo nel forno a microonde.

Evita l'uso del forno a microonde. Anche se ci sono molte opinioni diverse su questo argomento, personalmente credo che il cibo cotto nel microonde non è salutare per il corpo. E tutto ciò che è malsano può provocare una quantità incredibile di stress sul sistema digestivo e sul fegato. Se questi organi non funzionano correttamente, diventa estremamente difficile per il tuo corpo per eliminare e metabolizzare il grasso in eccesso. Ti prometto che se non userai il forno a microonde, potrai raggiungere i tuoi obiettivi di perdita di peso molto più velocemente.

11. Includi un'alta qualità di Omega 3 nei piani pasto.

I pesci selvatici e la frutta secca, come le noci, contengono alcuni dei migliori grassi sani utili al corpo. Purtroppo avresti dovuto consumare una grande quantità di salmone e noci tutti i giorni per ottenere le somme necessarie. Un approccio più semplice e pratico è quello di terminare il pasto con un supplemento o un integratore di Omega 3 di alta qualità. (Puoi trovare un elenco di sorgenti di Omega 3 di alta qualità qui sotto.)

(Fai riferimento al capitolo 8 di Diet Solution per capire quanto sia importante la giusta quantità di Omega 3 per bruciare il grasso in eccesso, mantenendo sano il tuo cuore.)

12. Scegli un pasto "ricompensa" a settimana.

Un vantaggio meraviglioso di questo programma è che non ti sentirai assolutamente a dieta. Se segui costantemente tutti i principi che ti ho appena elencato, una fetta di torta, una coppa di gelato o una pizza una volta a settimana non ti impedisce assolutamente di dimagrire quanto desideri.

Punti importanti:

*** Latte pastorizzato: bevine il meno possibile**

Contrariamente alle credenze popolari, il latte pastorizzato non aiuta assolutamente la perdita di grasso. Alcune persone tollerano molto bene i prodotti lattiero-caseari, mentre altri soffrono di estrema "intolleranza".

Se il latte ti fa gonfiore e/o ti provoca un senso di angoscia, sarebbe meglio eliminarlo dai tuoi piani pasto o berne il meno possibile.

Se sei intollerante al latte pastorizzato, può effettivamente farti bene bere latte non pastorizzato. Pastorizzazione e omogeneizzazione utilizzano alte temperature che uccidono tutti gli enzimi digestivi presenti naturalmente nel latte crudo e quindi il tuo corpo può incontrare delle difficoltà nel digerirlo. Per questo motivo alcune persone che hanno difficoltà a digerire il latte pastorizzato si trovano benissimo con il latte crudo, proprio perché tutti gli enzimi digestivi presenti in natura sono ancora intatti.

Qualunque sia il latte che va meglio per te, assicurati sempre che sia organico, e quindi privo di ormoni della crescita e antibiotici.

(Fai riferimento al capitolo 9 del programma di The Diet Solution per sapere se il latte che bevi ti impedisce di perdere grasso.)

*** Il conteggio delle calorie**

Se segui i miei 12 principi nutritivi, non è necessario contare le calorie. Ma ho ugualmente incluso i "campioni di piani pasto" per uomini e donne, per darti un'idea delle porzioni giuste per te.

Se credi di mangiare troppo, riduci un po' le porzioni, fino a quando ti sentirai soddisfatto (senza la sensazione di essere troppo pieno). I nostri corpi sono in grado di dirci quando hanno avuto cibo a sufficienza. Sta a noi ascoltare con precisione ciò che i nostri corpi ci dicono. Non devi esagerare: non ti abbuffare e non morire di fame.

(Fai riferimento al capitolo 4 del programma di The Diet Solution per calcolare il tuo fabbisogno calorico.)

Fonti alimentari:

Fonti proteiche

- Manzo, bisonte, agnello, maiale (magro), cervo
- Pollo, tacchino, anatra, gallina della Cornovaglia, quaglia (preferibilmente biologici (Questo include carni bianche e rosse)
- Uova intere biologiche
- Pesce selvatico (tutte le varietà, tranne il tonno che deve essere consumato al massimo 1 volta a settimana)
- Ricotta (preferibilmente cruda e biologica)
- Frutta secca a guscio (escluse arachidi e anacardi) (Frutta a guscio ** apparirà anche nelle fonti di grassi sani)
- Burro crudo (tranne il burro di arachidi e il burro di anacardi)

Fonti di grassi sani

- Olio extravergine di oliva (biologico)
- Olio di pesce (liquido o in capsule)
- Olio di Fegato di Merluzzo (liquido o in capsule)
- Olio di Semi di lino
- Burro crudo (biologico)
- Avocado
- Olio Extra Vergine di Cocco (biologico)
- Frutta secca a guscio (escluse arachidi o anacardi)

Fonti di carboidrati ricchi di fibre

- Tutte le verdure
- Tutti i frutti (nel loro stato naturale -> nessun succo di frutta o frutta secca)

Fonti di carboidrati complessi

- Riso integrale o nero
- Orzo
- Miglio
- Quinoa
- Farina d'avena
- Segale
- Farro
- Patate bianche o dolci
- Cereali (tutte le varietà)

Come individuare zucchero

Se nell'etichetta di un qualsiasi alimento trovi scritte le seguenti parole significa che sono presenti "zuccheri aggiunti" (e quindi da evitare)

Suggerimento: le parole "sciroppo" e "dolcificante" significano "zucchero". Se l'etichetta riporta la frase "senza zuccheri aggiunti", non deve contenere uno dei seguenti:

- Sciroppo di mais, dolcificante di mais o mais
- Zucchero di canna disidratata
- Destrina
- Destrosio
- Fruttosio
- Concentrato di succo di frutta
- Glucosio
- Elevata quantità sciroppo di mais ricco di fruttosio
- Miele
- Zucchero
- Lattosio
- Maltodestrine
- Sciroppo di malto
- Maltosio
- Sciroppo d'acero
- Melassa
- Lo zucchero grezzo
- Sciroppo di riso
- Saccarosio
- Sorgo o sciroppo di sorgo
- Sciroppo
- Xilosio

Ricorda che al tuo corpo non interessa ciò che c'è scritto sull'etichetta. E' considerato tutto "zucchero"!

Come individuare i dolcificanti artificiali

Evita gli alimenti che contengono:

- Sucralosio
- Saccarina
- Aspartame

Puoi acquistare la STEVIA su www.stevivasweetener.com (sito inglese)

Elimina questi prodotti di grano

- Pane
- Cereali
- Crackers
- Pasta
- Prodotti da Forno
- E tutto ciò che contiene "grano" (frumento, anche intero) nella lista degli ingredienti

Prodotti lattiero-caseari

- Compra il latte crudo e il formaggio nei negozi biologici specializzati.
- Compra il formaggio crudo (che puoi trovare in molte varietà) nei negozi di alimenti naturali
- Assicurati che il latte pastorizzato o omogeneizzato e formaggio siano organici

Supplementi di Omega 3 di alta qualità

La seguente marca è una delle migliori, sia per qualità che per prezzo, puoi trovarla su questo sito:

- <http://fishoilforyou.getprograde.com/icon> (sito in inglese)

Idee di "piani pasto"

Esempi di Colazione		
2-4 uova intere con funghi, cipolla e peperoni 30-60 gr di formaggio crudo 1 mela di media misura	1 uovo sodo 2 salsicce di pollo (di media misura) 1 tazza di broccoli 1 tazza di fragole	3 fette di pancetta di manzo 1 tazza di spinaci saltati 1 banana (di media misura)
85-100 gr di salmone affumicato pomodori a fette 1 pera	2 uova 2 fette di bacon 1 tazza di asparagi cotti 1/2 pompelmo	85-100 gr di carne di manzo al vapore cavolfiore o broccoli 1 tazza di ananas
2 uova intere 170 gr di yogurt magro 15 gr di noci 1/2 tazza di mirtilli	30-60 gr di pollo o tacchino 1 uovo saltato con cipolla e funghi 1 banana (piccola)	1 coscia di pollo 1 tazza di broccoli cotti 1 pera
Esempi di Spuntino di Metà Mattina o di Metà Pomeriggio		
60-85 gr di fesa di tacchino 30-60 gr di avocado carote e sedano	2-3 cucchiari di burro di mandorle crudo 1/2-1 yogurt alla banana	170 gr di yogurt magro 30 gr di noci 1/2 tazza di mirtilli
85 gr di salmone affumicato con pomodori a fette 1 pera	85 gr di roast beef con peperoni e cetrioli tagliati a fette 10 ciliegie	60 gr di semi di zucca 1 mela grande
1 tazza di ricotta 1 tazza di fragole 30 gr di mandorle	2-3 cucchiari di burro di noci crudo carote e sedano tagliati a bastoncini 10-15 chicchi di uva	1 fetta di mela 2 cucchiari di burro di noci macadamia crudo
1-2 uova sode con peperoni rossi, gialli e verdi tagliati a fette 1/2 tazza di fragole	30-60 gr di noci 20 ciliegie	60 gr di salmone affumicato con pomodori tagliati a fette carote tagliate a bastoncini

Idee di “piani pasto”

Esempi di Pasto Post-Allenamento		
85-140 gr di petto di polle 1/2-1 tazza di riso integrale saltato con verdure 1/2 mela tagliata a fetta con un cucchiaino di miele grezzo	110-140 gr di tacchino 1/2-1 tazza di quinoa cotta saltata con cipolle e funghi 1 yogurt alla banana	110-140 gr di sogliola 110-140 gr di patate al forno 1 tazza di broccoli cotti e cavolfiore 1 pera
1 tazza di farina d'avena cotta (fatta con l'acqua) 1 uovo intero + 3 albumi 1 tazza di mirtilli o di fragole	2 salsicce di pollo 110-140 gr di patate dolci al forno 1 tazza di asparagi cotti 10-15 chicchi d'uva	110-140 gr di pesce (a scelta) 1 tazza di riso integrale e lenticchie 1 tazza di ananas
1 uovo intero + 2 albumi 60-85 gr di tacchino 110 gr di patate dolci con cipolle (puoi fare una frittata) 1 pesca matura	110 gr di tacchino 110 gr di patate dolci saltate con cipolle e funghi 1 banana di media misura	60-85 gr di pollo 1 tazza di broccoli cotti 1/2 tazza di riso integrale 1 mela grande

Idee di “piani pasto”

Esempi di Pranzo e Cena		
<p>110 gr di tacchino o hamburger di manzo saltati con funghi e cipolla</p> <p>insalata verde con 1-2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva o olio di semi di lino e aceto di sidro di mele</p> <p>1 tazza di frutti di bosco freschi</p>	<p>110-140 gr di bistecca alla griglia</p> <p>1 tazza di fagioli verdi saltati con aglio</p> <p>insalata verde con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva o olio di semi di lino e aceto di sidro di mele</p> <p>1 kiwi</p>	<p>2 salsicce di pollo alla griglia</p> <p>asparagi e zucchine, pomodori a fette e cetrioli con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva</p> <p>½ pompelmo</p>
<p>140 gr di gamberetti saltati con verdure</p> <p>insalata verde con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva o olio di semi di lino e aceto di sidro di mele</p> <p>1 mela piccola</p>	<p>110-140 gr di carne di bufalo con pomodori, cipolla e peperoni (puoi trasformare in chili)</p> <p>insalata verde con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva</p> <p>10 ciliegie</p>	<p>110-140 gr di bistecca magra (alla griglia) con cavolfiori e spinaci cotti</p> <p>1/2 cucchiaino di burro di mandorle crudo</p> <p>1 piccolo mango</p>
<p>1 gallina della Cornovaglia (al forno) con melanzane e zucchine alla griglia</p> <p>pomodori a fette con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva o olio di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p>110-140 gr di salmone alla griglia</p> <p>insalata verde con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva e aceto</p> <p>10-15 chicchi d'uva</p>	<p>110-140 gr di filetto di maiale</p> <p>1 tazza di spinaci cotti saltati con aglio</p> <p>insalata verde con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva e aceto di sidro di mele</p> <p>1 tazza di frutti di bosco</p>

Esempi di Piano Pasto Femminili

Esempio Giorno #1	Esempio Giorno #2	Esempio Giorno #3
<p><u>Colazione</u></p> <p>2 uova intere con cipolla e peperoni 30 gr di formaggio crudo 1 mela di media misura</p>	<p><u>Colazione</u></p> <p>1 uovo sodo 1 salsiccia di pollo di media misura 1 tazza di broccoli ½ tazza di fragole</p>	<p><u>Colazione</u></p> <p>2 fette di pancetta di manzo 1 tazza di spinaci saltati ½ banana</p>
<p><u>Spuntino metà mattina</u></p> <p>60 gr di fesa di tacchino 30 gr di avocado carote e sedano</p>	<p><u>Spuntino metà mattina</u></p> <p>2 cucchiaini di burro di mandorle crudo 1 banana di media misura</p>	<p><u>Spuntino metà mattina</u></p> <p>30 gr di noci 170 gr di yogurt biologico ½ tazza di mirtilli</p>
<p><u>Pasto post-allenamento</u></p> <p>85 gr di petto di pollo ½ tazza di riso integrale cotto saltato con verdure ½ mela con un cucchiaino di sciroppo d'acero e cannella</p>	<p><u>Pasto post-allenamento</u></p> <p>85 gr di hamburger di tacchino 1 tazza di verdure cotte e quinoa, saltate con cipolla e funghi 1 piccola banana</p>	<p><u>Pasto post-allenamento</u></p> <p>110 gr di sogliola 110 gr di patate al forno 1 tazza di broccoli cotti 1 piccola pera</p>
<p><u>Pranzo</u></p> <p>85 gr di hamburger di manzo saltati con cipolla e funghi 1 tazza di spinaci cotti insalata verde con cetrioli a fette e 1 cucchiaino di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Pranzo</u></p> <p>85 gr di bistecca 1 tazza di fagioli verdi saltati con aglio insalata verde oppure 1 tazza di verdure crude con 1 cucchiaino di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Pranzo</u></p> <p>2 piccole salsicce di pollo o tacchino asparagi e zucchine alla griglia, pomodori a fette con 1 cucchiaino di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>
<p><u>Spuntino metà pomeriggio</u></p> <p>60 gr di salmone affumicato con pomodori a fette 1 piccola pera</p>	<p><u>Spuntino metà pomeriggio</u></p> <p>60 gr di roast beef con peperoni e cetrioli a fette</p>	<p><u>Spuntino metà pomeriggio</u></p> <p>30 gr di semi di zucca crudi 1 mela di media misura</p>
<p><u>Cena</u></p> <p>1 piccola gallina della Cornovaglia (al forno) melanzane e zucchine alla griglia pomodori e cetrioli a fette con 1 cucchiaino di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Cena</u></p> <p>110 gr di gamberetti cotti con verdure insalata verde con pomodori e 1 cucchiaino di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Cena</u></p> <p>110 gr di carne di bufalo con cipolle tritate, pomodori e peperoni (o peperoncini) carote e sedano crudi</p>

Esempi di Piano Pasto Femminili

Esempio Giorno #4	Esempio Giorno #5	Esempio Giorno #6
<p><u>Colazione</u></p> <p>60 gr di salmone affumicato pomodori e carote a fette 1 mela di media misura</p>	<p><u>Colazione</u></p> <p>1 uovo sodo 1 fetta di bacon 1 tazza di asparagi cotti ½ pompelmo</p>	<p><u>Colazione</u></p> <p>85 gr di carne di manzo o tacchino al vapore cavolfiore o broccoli crudi 1 tazza di ananas</p>
<p><u>Spuntino di metà mattina</u></p> <p>½ tazza di ricotta 10 mandorle crude 1 tazza di mirtilli</p>	<p><u>Spuntino di metà mattina</u></p> <p>60 gr di tagliata di manzo al forno pomodori a fette e cetrioli ½ pompelmo</p>	<p><u>Spuntino di metà mattina</u></p> <p>2 cucchiaini di burro di noci crudo carote e sedano 10-15 chicchi di uva o ¼ di tazza di uva passa</p>
<p><u>Pasto post-allenamento</u></p> <p>1 uovo intero + 3 albumi 1 tazza di farina d'avena cotta (fatta con acqua) (cannella e stevia a piacere) 1 tazza di mirtilli o fragole</p>	<p><u>Pasto post-allenamento</u></p> <p>1 salsiccia di pollo grande 110 gr di patate dolci cotte 1 tazza di cavolfiore 1 arancia</p>	<p><u>Pasto post-allenamento</u></p> <p>110 gr di pesce specchio o tilapia al forno ½ tazza di riso integrale e lenticchie 1 tazza di cavolfiore cotto 1 tazza di ananas</p>
<p><u>Pranzo</u></p> <p>85 gr di carne di bisonte saltata con funghi e cipolla 30 gr di formaggio alla griglia insalata di asparagi con 1 cucchiaino di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Pranzo</u></p> <p>110 gr di filetto 1 tazza di spinaci cotti saltati con aglio insalata verde o ½ tazza di verdure crude con 1 cucchiaino di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Pranzo</u></p> <p>85 gr di filetto asparagi e zucchine alla griglia insalata verde con pomodori e cetrioli, 1 cucchiaino di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>
<p><u>Spuntino di metà pomeriggio</u></p> <p>2 cucchiaini di burro di noci macadamia crudo 1 fetta di mela 1 cucchiaino di miele grezzo</p>	<p><u>Spuntino di metà pomeriggio</u></p> <p>1 uovo sodo peperoni e cetrioli crudi 10 ciliegie</p>	<p><u>Spuntino di metà pomeriggio</u></p> <p>30 gr di semi di girasole crudi 1 pera</p>
<p><u>Cena</u></p> <p>110 gr di tacchino con pomodori, peperoni e cipolle insalata verde con 1 cucchiaino di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Cena</u></p> <p>110 gr di salmone alla griglia insalata verde con cetrioli con 1 cucchiaino di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Cena</u></p> <p>1 coscia di pollo melanzane alla griglia carote e sedano crudi con 1 cucchiaino di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>

Esempi di Piani Pasto Maschili		
Esempio Giorno #1	Esempio Giorno #2	Esempio Giorno #3
<p><u>Colazione</u></p> <p>3 uova intere cipolle e peperoni 60 gr di formaggio crudo 1 mela di media misura</p>	<p><u>Colazione</u></p> <p>2 uova sode 1 salsiccia di pollo di media misura 1 tazza di broccoli 1 tazza di fragole</p>	<p><u>Colazione</u></p> <p>3 fette di bacon 1 tazza di spinaci saltati 1 banana di media misura</p>
<p><u>Spuntino di metà mattina</u></p> <p>85 gr di petto di tacchino 60 gr di avocado carote e sedano</p>	<p><u>Spuntino di metà mattina</u></p> <p>2 cucchiaini di burro di mandorle crudo 1 banana di media misura</p>	<p><u>Spuntino di metà mattina</u></p> <p>30-60 gr di noci 170 gr di yogurt biologico 1 tazza di mirtilli</p>
<p><u>Pasto post-allenamento</u></p> <p>110-140 gr di petto di pollo 1 tazza di riso integrale saltato con verdure 1 fetta di male con 1 cucchiaino di sciroppo d'acero e cannella</p>	<p><u>Pasto post-allenamento</u></p> <p>110 gr di hamburger di tacchino 1 tazza di quinoa cotta saltata con cipolle e funghi 1 piccola banana</p>	<p><u>Pasto post-allenamento</u></p> <p>170 gr di sogliola 140 gr di patate al forno 1 tazza di broccoli cotti 1 pera</p>
<p><u>Pranzo</u></p> <p>110-140 gr di carne di manzo salata con funghi e cipolla 1 tazza di spinaci cotti insalata verde con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Pranzo</u></p> <p>140-170 gr di bistecca 1 tazza di fagioli verdi saltati con aglio insalata verde o ½ tazza di verdure crude con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Pranzo</u></p> <p>3 salsicce di pollo o di tacchino asparagi e zucchine alla griglia pomodori e cetrioli a fette con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>
<p><u>Spuntino di metà pomeriggio</u></p> <p>85 gr di salmone affumicato pomodori a fette 1 pera</p>	<p><u>Spuntino di metà pomeriggio</u></p> <p>85 gr di roast beef pomodori e cetrioli a fette 10 ciliegie</p>	<p><u>Spuntino di metà pomeriggio</u></p> <p>60 gr di semi di zucca crudi 1 mela grande</p>
<p><u>Cena</u></p> <p>2 piccole galline della Cornovaglia (al forno) melanzane e zucchine alla griglia pomodori e cetrioli a fette con 2 cucchiaini di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Cena</u></p> <p>170 gr di gamberetti cotti con verdure insalata verde e pomodori con 2 cucchiaini di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Cena</u></p> <p>170 gr di carne di bufalo con cipolle, pomodori e peperoni (oppure peperoncino) carote e sedano</p>

Esempi di Piani Pasto Maschili		
Esempio Giorno #4	Esempio Giorno #5	Esempio Giorno #6
<p><u>Colazione</u></p> <p>110 gr di salmone affumicato pomodori e carote a fette 1 mela grande</p>	<p><u>Colazione</u></p> <p>2 uova sode 2 fette di bacon 1 tazza di asparagi cotti 1 piccolo pompelmo</p>	<p><u>Colazione</u></p> <p>110 gr di carne di manzo o tacchino al vapore cavolfiori o broccoli 1 tazza di ananas</p>
<p><u>Spuntino di metà mattina</u></p> <p>1 tazza di ricotta 15 mandorle crude 1 tazza di mirtilli</p>	<p><u>Spuntino di metà mattina</u></p> <p>85 gr di tagliata di manzo al forno pomodori e cetrioli 1 piccola banana</p>	<p><u>Spuntino di metà mattina</u></p> <p>2-3 cucchiaini di burro di noci crudo 1 mela grande ¼ di tazza di uvetta</p>
<p><u>Pasto post-allenamento</u></p> <p>1 uovo intero + 5 albumi ½ tazza di farina d'avena cotta (fatta con acqua) (cannella e stevia a piacere) 1 tazza di mirtilli o fragole</p>	<p><u>Pasto post-allenamento</u></p> <p>2 salsicce di pollo grandi 170 gr di patate dolci cotte 1 tazza di cavolfiore 1 arancia</p>	<p><u>Pasto post-allenamento</u></p> <p>170 gr di tilapia o di pesce specchio al forno 1 tazza di riso integrale e lenticchie 1 tazza di cavolfiore cotto 1 tazza di ananas</p>
<p><u>Pranzo</u></p> <p>110 gr di carne di bisonte saltata con funghi e cipolla 60 gr di formaggio crudo asparagi alla griglia insalata verde con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Pranzo</u></p> <p>110 gr di filetto di maiale 1 tazza di spinaci cotti saltati con aglio insalata verde o ½ tazza di verdure crude con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Pranzo</u></p> <p>110 gr di filetto con asparagi e zucchine alla griglia insalata verde con pomodori e cetrioli a fette e 1-2 cucchiaini di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>
<p><u>Spuntino di metà pomeriggio</u></p> <p>2-3 cucchiaini di burro di noci macadamia 1 fetta di mela 1 cucchiaino di miele grezzo</p>	<p><u>Spuntino di metà pomeriggio</u></p> <p>3 uova sode peperoni crudi e cetrioli a fette 10 ciliegie</p>	<p><u>Spuntino di metà pomeriggio</u></p> <p>60 gr di semi di girasole crudi 1 pera</p>
<p><u>Cena</u></p> <p>140-170 gr di tacchino con pomodori, peperoni e cipolla insalata verde con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Cena</u></p> <p>140-170 gr di salmone alla griglia insalata verde con cetrioli e 1-2 cucchiaini di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>	<p><u>Cena</u></p> <p>2 cosce di pollo melanzane alla griglia carote e sedano crudi con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva o di semi di lino e aceto di sidro di mele</p>

Informazioni aggiuntive:

1. L'olio di cocco può essere utilizzato per tutti i tipi di cotture. Dato che è un'incredibile fonte di grassi sani, non è necessario essere precisi con le misurazioni. 1-2 cucchiaini di olio di cocco sono sufficienti, per esempio, per la cottura del pollo, per rosolare le verdure e per la cottura delle uova. www.wildfamilynaturals.com (sito in inglese)
2. L'olio extravergine d'oliva è più utile per l'organismo se utilizzato crudo. www.naturalsunfood.com (sito in inglese)
3. L'aceto può essere utilizzato insieme all'olio d'oliva per condire l'insalata. Tutte le varietà di aceto sono accettabili, ma l'aceto di sidro di mele è il migliore. Assicurarti di acquistare l'aceto di sidro di mele al suo stato più naturale, possibilmente biologico.
4. Tutte le spezie sono accettabili per cucinare. Il sale deve essere sempre sale marino non raffinato.
5. Dovresti aggiungere 1-2 capsule di un integratore di olio di pesce di alta qualità ad almeno 2 o 3 pasti quotidiani. <http://fishoilforyou.getprograde.com/icon> (sito in inglese)
6. Il vostro pasto post-allenamento può essere inserito ovunque nel corso della giornata, a seconda del tuo programma di allenamento personale. Devi solo consumare questo pasto (l'unico che contiene una fonte di carboidrati complessi) subito dopo aver completato l'allenamento.

Per finire ...

Il gioco è fatto. Ora hai a disposizione un arsenale d'informazioni e di piani pasto che ti garantiranno il corpo e gli addominali che hai sempre desiderato. Tutto ciò che ti rimane da fare è agire e cominciare subito. Ora hai gli strumenti migliori nelle tue mani... è il momento di usarli!

Non vedo l'ora di sentire la storia del tuo incredibile successo!

Ti auguro salute e felicità,

Osabel De Los Rios

Autrice: The Diet Solution - www.the-non-diet.com

Per saperne di più sulle informazioni rivoluzionarie riguardo salute e perdita di peso acquista oggi la tua copia di "The Diet Solution Program"! Non lasciare passare un giorno di più senza il corpo che hai sempre sognato...realizza il tuo sogno!