

# Dieta brucia grassi, esempio di menù settimanale

Dieta brucia grassi, esempio di menù settimanale

La dieta brucia grassi si concentra solo su elementi che accelerano il metabolismo e che, col tempo, aiutano anche a perdere peso. Ecco un menù settimanale.

Una dieta brucia grassi realistica ed efficace sarebbe il sogno di tutti, ma non è da intendersi come brucia grassi in eccesso (merendine, dolci, fritti...), bensì come acceleratrice del metabolismo. Ora spieghiamo meglio di cosa si tratta, con tanto di ipotetico e generico esempio di menù settimanale. Badate bene che è appunto un'ipotesi, un'idea: la vostra alimentazione deve essere impostata solamente da un nutrizionista, cui potete rivolgervi anche solo per capire da dove partire.

## I 6 cibi brucia grassi nel quotidiano

Alcuni alimenti hanno, tra le molte altre, proprietà termoregolatrici, stimolanti, digestive, drenanti, disintossicanti. Tra i più gettonati, ci sono:

» zenzero    » ananas    » peperoncino    » caffè    » pesce    » tè verde

## MENU SETTIMANALE - DIETA BRUCIAGRASSI

È importante ricordare che **una Dieta Brucia Grassi non funziona in caso di metabolismo lento o bloccato** (è il motivo principale per il quale molte persone non riescono a perdere peso nonostante diete e sacrifici).

**Si raccomanda, quindi, di Accompagnare la Dieta Bruciagrassi con l'acceleratore Naturale del Metabolismo numero 1 sul mercato: [Spirulina Fit](#).**

**Compresse 100% Naturali da prenderne 2 prima di pranzo e 2 prima di cena.**

Lunedì

colazione: yogurt magro 125 g + manciata di cereali + frutto di stagione  
spuntino / merenda: frutto fresco / qualche noce o nocciola o mandorla  
pranzo: pasta integrale 70 g + peperoncino + insalata + tonno naturale  
cena: carne bianca o pesce + verdure lessate + frutta

Martedì

colazione: tè verde + 3 fette biscottate + composta di frutta  
spuntino / merenda: cubetto di parmigiano / frutto fresco  
pranzo: 1 patata lessa + 2 uova sode + zucchine + tisana zenzero  
cena: pesce al forno con pomodoro e peperoncino + rucola + 1 fetta di pane

Mercoledì

colazione: yogurt magro 125 g + manciata di cereali + frutto di stagione  
spuntino / merenda: frutto fresco / qualche noce o nocciola o mandorla  
pranzo: riso integrale 70 g + peperoncino + insalata + petto di pollo  
cena: vitello alla piastra + funghi + pasta integrale 50 g

Giovedì

colazione: tè verde + 3 fette biscottate + composta di frutta  
spuntino / merenda: cubetto di parmigiano / frutto fresco  
pranzo: ceci in insalata con zenzero e peperoncino + gallette di riso + verdura di stagione  
cena: pollo al limone + riso pilaf + insalata

Venerdì

colazione: latte scremato + semi di chia + 2-3 biscotti secchi + mezza banana  
spuntino / merenda: frutto fresco / qualche noce o nocciola o mandorla  
pranzo: pasta o riso integrali 70 g + peperoncino + insalata + pesce al forno  
cena: tacchino ai ferri + riso basmati + verdure a piacere

Sabato

colazione: yogurt magro 125 g + manciata di cereali + frutto di stagione  
spuntino / merenda: cubetto di parmigiano / frutto fresco  
pranzo: pasta integrale + silk tofu e insalata  
cena: pollo all'ananas + 2 fette di pane + verdure di stagione

Domenica

colazione: salmone affumicato + 1 fetta pane tostato  
spuntino / merenda: frutto fresco / qualche noce o nocciola o mandorla  
pranzo: pasta integrale con pomodoro e peperoncino + insalata e pesce fresco  
cena: crema di zucca e zenzero (non vellutata eh, che ha la panna) + 2 fette di pane + orzo

*Spirulina* **FIT**





## I benefici per dimagrire

Uno stile di vita salutare consiste nel trovare un equilibrio tra l'alimentazione e l'esercizio fisico. La spirulina è un integratore ideale per perdere peso, oltre ad apportare diversi benefici. Scoprite di più sui benefici di quest'alga.

La spirulina è una microalga di colore verde acqua che contiene un'immensa quantità di nutrienti. Si tratta dell'integratore ideale in una dieta bilanciata composta da alimenti ricchi di benefici per il corpo.

Sono molti i modi per perdere peso. Ci sono persone che si sforzano di seguire rigide diete che non apportano davvero benefici all'organismo. C'è anche chi pensa che allenandosi a sufficienza sia possibile mantenersi in forma, a prescindere da cosa si mangia.

In realtà, uno stile di vita salutare consiste nel trovare il giusto equilibrio tra alimentazione e attività fisica.

## La spirulina e i suoi benefici

- 1.** Contiene un alto valore nutrizionale

In generale, la sensazione di fame tra un pasto e l'altro è una reazione del corpo a un deficit nutrizionale. Consumando pasti a basso valore nutrizionale, il desiderio di mangiare si manifesterà nonostante sia trascorso poco tempo dall'ultimo pasto.

Questa microalga agisce da catalizzatore di nutrienti attivando la digestione. D'altra parte, spicca per il suo elevato contenuto di vitamine, come la vitamina C e il complesso vitaminico B ed E.

Contiene anche minerali come lo zinco, il rame, il manganese e il magnesio. Queste sostanze accelerano il metabolismo e limitano l'assorbimento di grassi.

## Apporta Proteine

- 2.** Molte persone pensano che le proteine possano essere ricavate solo dalla carne. La verità è che sono molte le verdure ad alta concentrazione di proteine. Queste proteine fanno bene tanto quanto le proteine animali.

Quest'alga è composta da proteine in una percentuale che varia dal 55% al 75% e ciò la rende un alimento ideale nelle diete. L'assorbimento delle proteine contenute nella spirulina è quattro volte maggiore rispetto a quelle della carne. La spirulina regola i trigliceridi nel sangue e aiuta a processare il colesterolo e a mobilitare i grassi. Risulta molto più ricca di benefici per i pazienti diabetici o con alti livelli di zucchero nel sangue. Per il suo elevato contenuto di acidi grassi come l'Omega 3 e per l'acido gamma linoleico, ingerire spirulina aiuta a regolare la produzione di insulina. L'insulina inibisce a sua volta la tendenza all'obesità e altre malattie simili. Questa alga è l'integratore dietetico organico che farà lavorare al meglio il nostro organismo. Per perdere peso, è più consigliata la spirulina di altri integratori dietetici sintetici. Ricordate: la perdita di peso è più efficace se abbinata a una dieta bilanciata e ad attività fisica.

## Che cos'è



Cos'è la spirulina?

Questa alga è una delle forme di vita più antiche sulla Terra. Si pensa che questa piccola pianta sia addirittura responsabile della comparsa dell'ossigeno nell'atmosfera. Secondo l'UNICEF e l'ONU, la spirulina è un superalimento, ovvero uno dei pasti più ricchi di nutrienti al mondo. Per questo, è consigliato nelle diete per atleti professionisti. Persino la NASA ha raccomandato agli astronauti di assumerla.



## Si tratta di un alimento a basso contenuto calorico

- 3.** Questa piccola alga è uno degli alimenti naturali a più basso contenuto calorico per grammo. Un cucchiaino di spirulina contiene all'incirca appena 20 calorie. Il suo consumo regolare soddisfa una grande quantità di bisogni nutritivi del corpo.

Poche persone hanno manifestato segni di allergia alla spirulina. Tuttavia, consigliamo di rivolgersi al medico per sottoporsi agli esami necessari.

Evitate di consumare spirulina se siete soggetti allergici a pesce o frutti di mare, oppure se soffrite di ipotiroidismo.

## 4. Abbassa la pressione e i livelli di zucchero

## Si tratta di un alimento a basso contenuto calorico

- Questa piccola alga è uno degli alimenti naturali a più basso contenuto calorico per grammo. Un cucchiaino di spirulina contiene all'incirca appena 20 calorie. Il suo consumo regolare soddisfa una grande quantità di bisogni nutritivi del corpo.

Poche persone hanno manifestato segni di allergia alla spirulina. Tuttavia, consigliamo di rivolgersi al medico per sottoporsi agli esami necessari.

Evitate di consumare spirulina se siete soggetti allergici a pesce o frutti di mare, oppure se soffrite di ipotiroidismo.



# Per Aiutarti in questo Percorso...

Sappiamo benissimo che non è percorso semplice...**Se non si riesce ad accelerare il metabolismo, perdere peso diventa praticamente impossibile** perché il corpo non riesce a smaltire al meglio gli alimenti ed ogni cosa che mangiamo ci fa ingrassare.

Con **Spirulina Fit** non solo acceleri il metabolismo ma riduci anche il senso di fame che troppe volte ci fa rinunciare ai buoni propositi...

Se vuoi iniziare ma hai paura di non riuscire, abbiamo un'Offerta Speciale dedicata a Te:

- ✓ 4 barattoli al prezzo di 1;
- ✓ Spedizione gratuita;
- ✓ Pagamento alla consegna (non paghi nulla online)
- ✓ Soddisfatti o rimborsati.

**UNA COPERTURA DI 4 MESI AL PREZZO DI 1!**

In questi 4 mesi il tuo metabolismo cambierà in modo naturale, diventando più veloce e permettendoti di perdere peso con costanza ed in modo Naturale!

**Unisciti alle migliaia che stanno già perdendo peso con Spirulina Fit!**

**Brucia i grassi per produrre energia anziché carboidrati e senti l'energia che ti dà!**



**SCOPRI L'OFFERTA DEDICATA!**

