Non ingrassare senza rinunciare alla buona cucina… si può!

Il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach sosteneva che 'siamo quello che mangiamo'. Non posso che condividere questo pensiero visto che amo il cibo per la storia, per le tradizioni, ma anche per le proprietà terapeutiche. Mangiare bene è il segreto per stare in salute!

Spesso mi sento dire: "Cinzia, ma come, ti vedo sempre mangiare eppure sei così magra?!" Nessun segreto. Innanzitutto ho la fortuna di avere un buon metabolismo, poi amo mangiare poco, spesso e di tutto! Adoro tutto ciò che è naturale, e non mi faccio mancare delle belle passeggiate. Ma non solo, ho anche delle sane abitudini che mi piace seguire:

• Mi piace iniziare la giornata con dolcezza, con una colazione a base di frutta fresca e secca, miele, buone marmellate e prodotti da forno.

• Bevo molto, lontano dai pasti per non affaticare la digestione.

• Amo la cucina semplice e non troppo elaborata.

• Adoro la verdura, specialmente cruda, perché così, senza cottura, non perde vitamine né sali minerali.

• Mangerei sempre frutta, anche se però è consigliabile al mattino e lontano dai pasti per evitare fermentazioni intestinali e conseguenti gonfiori.

• Mi piacciono i cereali e i legumi, tutto l'anno.

• Non salto mai pasti, perché se no rischierei, a quello successivo, di mangiare molto di più affaticando la digestione

e rallentando il metabolismo. Attenzione: saltare i pasti invece di far dimagrire fa ingrassare!

A proposito, non mi faccio mai mancare un bicchiere di buon vino rosso che, grazie alle sue proprietà antiossidanti, fa bene alla salute. Fatta questa premessa, passo la parola ad Annalisa Cervini, un' amica e una personal trainer.

Incominciamo a bruciare un po' di grassi in eccesso?

di Annalisa Cervini

Gustare la buona cucina italiana e bere un buon bicchiere di vino è un piacere per tutti. Il nostro Paese offre varietà e qualità elevata in ambedue i settori. In più fa bene alla salute, visto che una buona alimentazione fornisce al nostro corpo quegli elementi necessari ai nostri muscoli e alle nostre ossa per mantenersi forti ed elastici.

Sedersi a tavola però a volte può significare anche ritrovarsi appesantiti e gonfi. Come fare allora a non ingrassare senza rinunciare alla buona cucina? Si può eccome, basta abbinare al buon cibo la giusta attività fisica e un corretto stile di vita.

Nei muscoli, oltre agli zuccheri, possono arrivare anche i grassi attraverso la circolazione sanguigna. Quando zuccheri e grassi vengono a contatto con l'ossigeno trasportato dal sangue "bruciano".

Un'attività di tipo aerobico è ideale per consumare grassi, ed

è possibile solo se il movimento non è intenso. A questo scopo vanno bene tutte le attività di media e lunga durata a bassa intensità, come la corsa lenta, la bicicletta, la camminata etc… Dopo circa 20’ minuti di attività aerobica vengono utilizzati i grassi di deposito.

E’ importante avere un costante e corretto stile di vita per il mantenimento di un fisico asciutto ed elastico. E’ sufficiente qualche piccolo accorgimento. Ad esempio potete iniziare a far finta di non vedere l’ascensore preferendo le scale. Gradino dopo gradino tonificherete gambe e glutei.

Sbrigare qualche commissione facendo una bella camminata a passo sostenuto per 25’/30’ permettere di bruciare grassi. Anche andare in bicicletta ci permette di muoverci mantenendoci in forma.

Munitevi di un buon paio di scarpe leggere e ben ammortizzate, e scegliete un percorso possibilmente nel verde. Camminate senza pensare a nulla concentrandovi solo sui vostri muscoli. Portate bene indietro le gambe in modo che il passo sia sostenuto; con questo movimento ogni volta rassoderete anche i glutei.

Camminate almeno mezz’ora al giorno, se riuscite, provate a fare una corsa leggera per 5/10 minuti e ricominciate a camminare; intervallate le due cose. Se non riuscite a camminare o a correre tutti i giorni fatelo ogni volta che ne avete la possibilità.

Ricordate che un corpo che si muove aiuta ad accelerare anche il proprio metabolismo, che tenderà di conseguenza a bruciare più velocemente i grassi. Modificare il nostro stile di vita

significa mantenerci in forma e in buona salute.

Annalisa Cervini – Personal Trainer