

Termogenici: come stimolare il tuo metabolismo e perdere peso velocemente

Pubblicato: Sabato 8 Giugno 2019

Se vuoi perdere peso ed avere una forma tonica e invidiabile, non esistono pozioni magiche. Lascia perdere tutte le bevande miracolose, pastiglie o altri rimedi che ti promettono miracoli ma le uniche perdite che avrai saranno di tempo, denaro e (nella peggiore delle ipotesi) di salute. In questo mondo di coach improvvisati e blog con disparati articoli spesso disorientativi, vogliamo sfatare tutti i miti esistenti e racchiudere in 3 punti fondamentali quelle che sono le regole per dimagrire bene, tenersi in forma, il tutto comunque in tempi contenuti.

Allenarsi bene: ebbene sì, purtroppo ti tocca. Per dimagrire bene e soprattutto per mantenere questa forma fisica, iniziare uno stile di vita attivo è propedeutico. Non è necessario diventare subito un "fitness addicted" o un "amante della ghisia", basta iniziare con poco: passeggiate a ritmo sostenuto oppure una corsa leggera all'aria aperta: hai un'amica/o con cui iniziare questo percorso? Stimolarsi a vicenda è un ottimo rimedio per battere la pigrizia. Se invece decidi di iscriverti in palestra, inizialmente sarebbe utile affidarti a una persona competente, in modo da poterti indirizzare in un percorso adeguato ai tuoi obiettivi e al tuo stato fisico. Un piccolo consiglio? Alterna attività cardio anche con la sala pesi, in questo modo potrai favorire maggiormente l'aumento della massa magra, a discapito di quella grassa, andando ad aumentare il tuo metabolismo basale: in parole povere? Potrai mangiare di più senza sensi di colpa, in quanto il tuo organismo riesce a bruciare più facilmente le calorie ingerite. Ricordati che se la palestra non fa proprio per te, ci sono tantissimi sport di gruppo che sono ottimi per tenersi in forma!

Una dieta sana ed equilibrata: è proprio vero, l'alimentazione fa l'80% del lavoro. Inizia a prestare più attenzione alla qualità e alla quantità del cibo che ingerisci: prediligi cibi cucinati a casa con ingredienti freschi, evita snack o merendine confezionate e soprattutto evita le bevande zuccherine che, oltre a non aumentare il senso di sazietà, vanno a contrastare la nostra perdita di peso. Il consiglio è sempre quello di affidarsi ad un nutrizionista serio che sappia stilare un piano alimentare ad hoc, tenendo conto di tutti i tuoi fattori soggettivi e di routine quotidiana: ricordati che la dovrà trasformarsi in uno stile di vita sano e a lungo termine.

Integratori brucia grassi naturali: il processo di dimagrimento è comunque lento e soprattutto soggettivo. Infatti dipende molto dalla velocità con cui il nostro organismo metabolizza l'adipe del corpo. Insomma un metabolismo veloce da sicuramente dei risultati molto più soddisfacenti (sempre se associato ad una corretta alimentazione e una buona attività fisica) e lo sappiamo tutti: maggiori sono i risultati riscontrati e maggiore sarà la voglia di continuare ad allenarsi e mangiare bene per ottenere risultati sempre più soddisfacenti e raggiungere la forma fisica ideale. Nel concreto, a cosa servono gli integratori termogenici? Come dice il termine stesso, si tratta di integratori alimentari, da abbinare alla propria dieta che, sfruttando il processo di Termogenesi, vanno ad aumentare la temperatura corporea. In questo modo si velocizza il metabolismo e la combustione del grasso corporeo. È importante sottolineare che i **termogenici** non sono da intendersi come sostitutivi di una diete e di un stile di vita sano. Sono però un ottimo alleato per poter raggiungere più velocemente i propri risultati.

Consigliamo sempre di rivolgersi al proprio medico in caso di assunzione per un lungo periodo.

[divisionebusiness](#)

divisionebusiness@varesenews.it

