

## Perdere peso e mantenere i risultati raggiunti

**Pubblicato:** Martedì 29 Luglio 2025



**Dimagrire** non è semplice, ma mantenere nel tempo i risultati raggiunti, evitando di riprendere, nell'arco di poche settimane, tutti i chili persi, è ancora più difficile. Per farcela, è necessario **mantenere alta la motivazione e impegnarsi profondamente**, modificando, se necessario, le proprie abitudini alimentari e lo stile di vita.

È infatti importante ricordare che per perdere peso e non ricominciare a ingrassare non basta scegliere con cura gli alimenti da portare in tavola, ma è altrettanto importante fare **attività fisica, dormire bene**, evitare il consumo di alcolici e via dicendo.

Se sei in cerca di una soluzione pratica e semplice per iniziare a perdere peso in modo sano e mantenere i risultati nel tempo, [prova i percorsi dimagranti di Dietidea](#). Laddove invece desiderassi saperne di più sui metodi da seguire per dimagrire ed evitare di ingrassare di nuovo, continua a leggere questo articolo.

### Farsi aiutare da nutrizionisti esperti

Quando si tratta di perdere peso, si tende spesso ad affidarsi al fai da te e a seguire le diete del momento. Sebbene queste possano effettivamente portare dei risultati, aiutando a perdere qualche chilo in tempi più o meno rapidi, non è detto che siano adatte al proprio corpo e agli obiettivi prefissati.

Il modo migliore per dimagrire in modo sano e mantenere nel tempo il peso forma consiste nel **fare affidamento su un nutrizionista esperto**. Quest'ultimo sarà in grado di definire un piano alimentare

adeguato e ben bilanciato, in linea con le esigenze individuali, e di fornire consigli utili per ottimizzare la perdita di peso e mantenere i risultati.

## Dire addio alle cattive abitudini

Alcune cattive abitudini possono favorire l'aumento di peso o ridurre l'efficacia di una dieta anche se correttamente bilanciata. Tra queste rientrano:

- **saltare i pasti:** questa pessima abitudine causa un aumento dell'appetito e può portare a mangiare più del dovuto durante il pasto successivo o a consumare snack poco salutari per spezzare la fame;
- **mangiare in modo troppo veloce:** se si mangia troppo in fretta, il cervello non avverte il senso di sazietà e si corre il rischio di assumere più cibo del necessario;
- **bere alcolici:** gli alcolici apportano calorie aggiuntive che, andando a sommarsi a quelle consumate durante il pasto, possono portare a un aumento di peso.

Anche la **mancaza di sonno** e lo **stress** possono influire negativamente sul peso.

Per dimagrire e mantenere i risultati raggiunti può essere utile eliminare o tenere sotto controllo queste cattive abitudini.

## Mangiare bene

Una **cattiva alimentazione** è tra i principali responsabili dell'aumento di peso.

Per dimagrire e mantenere i risultati raggiunti, è fondamentale **portare in tavola cibi sani**, riducendo quelli ricchi di zuccheri e grassi saturi e non dimenticando la **frutta** e la **verdura**.

Importante inoltre seguire una **dieta varia ed equilibrata**, in grado di apportare tutti i nutrienti indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo, ma evitando di ingerire più calorie rispetto a quelle consumate.

## Fare attività fisica regolare

La sedentarietà riduce il consumo di calorie e favorisce l'accumulo di grasso. Per questo, se si desidera perdere peso in modo sano e non riprenderlo in poco tempo è indispensabile fare **attività fisica** in modo regolare.

A seconda dei casi, del tempo disponibile, del proprio atto di salute, si potrà decidere di iscriversi in **palestra**, fare nuoto, praticare uno sport o, molto più semplicemente, andare in bicicletta o fare ogni giorno **lunghe camminate a passo rapido**.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it