

DIETA 16/8 ESEMPIO MENÙ SETTIMANALE

By Sarah Magg



ESEMPIO PRATICO DIGIUNO INTERMITTENTE 16 8

Molto più di una semplice moda, il digiuno intermittente 16/8 offre una miriade di benefici per l'organismo e soprattutto per la salute.

Perdita di peso senza effetto yo-yo, prevenzione di malattie come l'obesità, il diabete di tipo II o il cancro, miglioramento delle facoltà cognitive, pulizia dell'apparato digerente, disintossicazione dell'organismo, lotta contro lo stress e i disturbi dell'umore... Non c'è da stupirsi che così tante persone lo seguano.

Naturalmente, per poter sfruttare appieno tutti questi benefici, il digiuno intermittente deve essere praticato secondo le regole.

Per un digiuno intermittente 16/8 efficace e di successo, abbiamo raccolto i menu ideali per voi.

Digiuno intermittente 16/8: cos'è ?

Il digiuno intermittente è una variante del classico programma di digiuno. Come suggerisce il nome, si tratta di digiunare a metà. Ciò significa che durante un periodo di 24 ore di privazione calorica, è possibile mangiare secondo un programma predefinito. Esiste un'ampia varietà di programmi che si possono seguire durante il digiuno intermittente.

Uno di questi è il digiuno intermittente 16/8, chiamato anche metodo Leangains. Questo è sicuramente il più popolare di tutti i programmi, perché si adatta facilmente a qualsiasi stile di vita, è più facile da seguire e soprattutto è perfetto per i principianti che hanno appena iniziato il digiuno intermittente. Eseguire il lavoro in modo semplice e senza fretta.

Il principio è molto semplice: alternare due tipi di fasce orarie. Un periodo di 16 ore in cui non si mangia (ma si continua a bere) e un periodo di 8 ore in cui si può mangiare. Si tratta quindi di un'alimentazione che permette all'organismo di riposare per diverse ore senza affanni e, soprattutto, di dare al corpo la libertà di svolgere le sue funzioni senza fretta.

Naturalmente, il fatto che il cibo sia consentito non significa che si possa esagerare con il cibo spazzatura e divorare il proprio piatto non appena scocca l'ora tanto attesa. Le virtù che si ottengono dal digiuno sono condizionate dalla qualità del cibo che si mangia, perché conta tanto quanto i periodi di digiuno stessi.

Quindi, per non rendere il digiuno controproducente, è sufficiente assicurarsi di seguire una dieta sana ed equilibrata che contenga tutti gli elementi necessari per evitare carenze e permettere all'organismo di funzionare in modo ottimale.

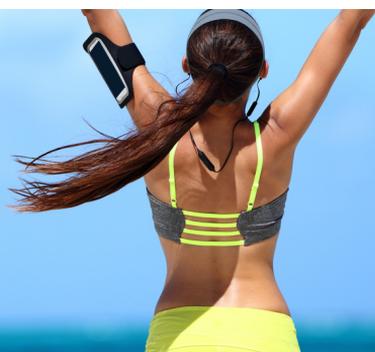
Menu 16/8 a digiuno intermittente: quale ritmo scegliere?

Digiuno intermittente In realtà, il ritmo ideale è quello che vi siete imposti. L'obiettivo è trovare il ritmo che meglio si adatta ai vostri vincoli professionali e familiari, alle vostre abitudini e al vostro stile di vita. In altre parole, un ritmo che si possa mantenere a lungo termine senza sentirsi frustrati.

Tuttavia, secondo chi segue questa dieta, il modo più semplice per farlo è saltare la colazione, poiché è il pasto più facile da eliminare dalla dieta di base. Inoltre, saltare la colazione piuttosto che il pranzo aiuterà a evitare qualsiasi sgradevolezza sociale.

Sì, non siamo mai al sicuro dagli aperitivi in famiglia, dalle cene con i colleghi o dalle uscite al ristorante con gli amici. Quindi, per evitare di dover scegliere tra la rottura della dieta e la sospensione di questi momenti di convivialità, sarebbe interessante saltare semplicemente la colazione.

In ogni caso, se c'è un consiglio che possiamo darvi è quello di scegliere in base a ciò che vi fa stare bene. L'importante è assicurarsi di rispettare le 16 ore di digiuno e le 8 ore di alimentazione.



Menu a digiuno intermittente: le idee migliori

Per aiutarvi a creare la dieta a digiuno intermittente ideale che si adatti perfettamente alle vostre esigenze, aspettative e stile di vita, vi offriamo l'opportunità di scoprire diverse combinazioni del giovane menu a digiuno intermittente che potrete adattare a vostro piacimento.

Menu a digiuno intermittente formula pranzo/cena

Mattina

Poiché il digiuno intermittente non vieta di bere acqua, potete idratarvi con un grande bicchiere d'acqua o una tazza di tè (ovviamente senza zucchero) al mattino. Infatti, sapevate che bere acqua a stomaco vuoto ha incredibili benefici per l'organismo? Eliminare le tossine, proteggere la pelle, idratare il sistema linfatico, migliorare la digestione... sono tutti benefici che vi accompagneranno durante la giornata.

Colazione

A pranzo, ricordate di consumare il più spesso possibile alimenti di origine vegetale e di privilegiare una cucina fresca e leggera. Per esempio, per iniziare bene, un'insalata verde con verdure crude a scelta e un piccolo condimento fatto in casa a base di olio di oliva o di canola è un'ottima scelta per un antipasto. Per il piatto principale, una carne bianca o un pesce con verdure verdi e una piccola porzione di alimenti amidacei andranno benissimo. Non dimenticate il formaggio o lo yogurt per fare il pieno di probiotici e la frutta di stagione per fare il pieno di vitamine.

Cena

Per la cena, ancora una volta, pensate a mangiare leggero. Una zuppa di verdure fatta in casa è l'opzione migliore.



Menu per la cena e la colazione a digiuno intermittente

Colazione

Per garantire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno per funzionare bene durante la giornata, includete nel vostro menu della colazione a digiuno un prodotto a base di cereali integrali. Aggiungete una buona fonte di grassi buoni. Inoltre, non dimenticate i latticini e completate il tutto con un frutto fresco dai colori vivaci a vostra scelta. Si può anche iniziare la giornata con un caffè nero o una tisana senza zucchero.

Cena

Per la cena, puntate sul pesce per un menù ricco di omega-3. Sardine, acciughe, spigole, sgombri, tonni, orate, sogliole e molto altro. Con tutto questo, non c'è che l'imbarazzo della scelta. Come contorno, si può optare per un piatto di verdure a cottura lenta, aromatizzato con erbe aromatiche e un pizzico di olio d'oliva. Per il dessert, l'ideale è una composta senza zucchero.

**Se volete leggere altri
argomenti, visitate**

sarahmagg.com/it

Potrebbero piacerti questi argomenti

- **Digiuno intermittente
testimonianze donne 2022**
- **dieta del digiuno intermittente
come funziona +pdf 2022**
- **Esempio dieta digiuno
intermittente (guida completa)**
- **Top digiuno intermittente
benefici e controindicazioni**



Sarah Magg

Potrebbero piacerti questi argomenti

- **12 migliore app digiuno intermittente gratis 2022**

sarahmagg.com/it