

Dr. Roberto Mazzoli

VUOI DIMAGRIRE MANGIA! (I 13 Punti Fondamentali della salute)

- 1) MANGIANDO UN ADEGUATO QUANTITATIVO DI PROTEINE AL GIORNO SI IMPEDIRA' IL DEGRADO MUSCLORE , SI ALZERA' IL METABOLISMO BASALE, TUTTO CIO' TENDERA' A FARCI DIMAGRIRE GRAZIE ALLO STIMOLO ORMONALE DEL GH LIPOLITICO (CONSUMO DI GRASSI)
- 2) PER DIMAGRIRE NON SALTARE MAI UN PASTO IL NOSTRO ORGANISMO LO RECEPIREBBE COME UNO STATO DI CARESTIA DA CUI SI DEVE DIFENDERE, 5/6 PICCOLI PASTI AL GIORNO, SONO MEGLIO DI 2/3.
- 3) LE DIETE Povere DI AMINOACIDI, GRASSI E CARBOIDRATI, TENDONO A FARCI CONSUMARE PREZIOSO TESSUTO MUSCOLARE.
- 4) ILCIBO DEVE DIVENTARE IL NOSTRO MIGLIOR ALLEATO, MA NON E' PROPRIO QUELLO CHE VOLEVAMO?
- 5) NUTRIRSI CON ALIMENTI SANI, CARNE, POLLAME, PESCE, UOVA, FRUTTA E VERDURA, POCHI LEGUMI, OLIO DI "OLIVA" E DI "LINO", E "MTC" QUELLO A CATENA MEDIA
- 6) PER EVITARE IL TORPORE, LA SONNOLENZA E IL GONFIORE POST-PRANDIALE (DOPO UN PASTO), EVITARE O LIMITARE I CARBOIDRATI.
- 7) NON IMPORTA QUANTI CHILI. SIAMO, MA DI CHE QUALITA' "GRASSO O MUSCOLO" SIAMO.
- 8) QUANDO SI RAGGIUNGE IL PESO IDEALE , UNA SGARRATA OGNI TANTO NON PUO' CHE FACI BENE
- 9) NON SI INGRASSADA NATALE A CAPO D'ANNO MA DA CAPO D'ANNO A NATALE
- 10) E' MOLTO IMPORTANTE TENERE ALTO IL METABOLISMO BASALE DA SOLO BRUCIA IL 70% DELLE CALORIE QUOTIDIANE
- 11) PIU' MUSCOLI ABBIAMO E PIU' SI ALZA IL METABOLISMO BASALE E QUINDI PIU' GRASSO SI BRUCIA
- 12) BERE MOLTA ACQUA ALMENO UN LITRO E MEZZO AL GIORNO
- 13) COLAZIONE "RE" PRANZO DA "PRINCIPE" E CENA "DA POVERO"

Prof. Dr. Roberto Mazzoli
<http://www.robertomazzoli.com/>