

Diretta da  
**RAFFAELE MORELLI**

**RIZA**

Poste Italiane S.p.A.  
Spedizione in  
Abbonamento Postale  
D.L. 353/2003 (conv. in  
L.27/02/2004 n°46) art. 1,  
comma 1, LO/MI



# Dimagrire

**IN SALUTE SENZA STRESS**

Periodico Mensile Agosto 2021 Nr. 232

ITALIA € 3.90 P.I. 20/07/2021

CH CT 9,20 Chf - F € 9,50 - PTE CONT. € 6,50 - CH 9,70 Chf - DE € 9,50

**IL MODO PIÙ EFFICACE PER PERDERE PESO IN VACANZA**

## LA STREPITOSA DIETA DEL SUPER METABOLISMO

**Funziona perché toglie la fame  
e brucia il grasso addominale**

**LA PANCIA TORNA SUBITO PIATTA**

**Scopri i gemmoderivati che ti  
depurano e riducono il girovita**



**È IL MOMENTO DELLE ALGHE**

**Ricche di iodio, vitamine e minerali:  
sono il miglior alleato per la linea**

**NOVITÀ!**



Dimagrire  
è in edicola  
anche con  
il libro  
**Le insalate  
che ti fanno  
dimagrire**

**RAFFAELE MORELLI  
RISPONDE AI LETTORI**

**Chiudere gli occhi, immaginare  
e fantasticare è un ottimo  
esercizio dimagrante**





**Dimagrire**  
LO SPECIALE DI AGOSTO

# 3 mosse vincenti per un super metabolismo

TORNI IN FORMA IN POCHE SETTIMANE SENZA PRIVAZIONI E TI LIBERI  
UNA VOLTA PER TUTTE DALLA SCHIAVITÙ DELLE DIETE. SCOPRI COME



Con la consulenza del dottor  
**Danilo De Mari**,  
farmacista ed esperto in  
fitoterapia, autore del libro  
Restart metabolico e di  
**Francesco Garritano**,  
biologo nutrizionista.

## ECCO IL TUO PERCORSO DIMAGRANTE

### I tre fattori sui quali agire subito per dimagrire

Oltre all'aspetto fisiologico bisogna tenere conto anche di altre cause che possono condizionare la mancata attivazione del nostro motore metabolico. È su queste che bisogna agire subito!

**S**uccede a molte. Improvvisamente non riconoscono più il proprio corpo allo specchio, non si piacciono più. Qualcosa è cambiato e i sintomi sono chiari. Dopo aver mangiato invece di provare appagamento ed energia, ci si sente appesantiti, gonfi e ancora affamati. Inoltre si è alle prese con nuovi disturbi, magari mai provati prima, come il reflusso, la stipsi e fenomeni di fermentazione. Ecco la fotografia perfetta di un metabolismo rallentato. In presenza di questi segnali è facile che tutto ciò che mangiamo invece che trasformarsi in energia da bruciare diventi grasso in eccesso. **Il cibo insomma invece di darci quel prezioso nutrimento che serve per far lavorare al meglio la nostra "fornace metabolica" ce lo toglie.** Per perdere peso dobbiamo allora agire sui tre principali fattori che sono all'origine della difficoltà di smaltire ciò che mangiamo: l'equilibrio glicemico, il senso di sazietà e la massa magra. Nelle prossime pagine vi daremo un programma completo per ripristinare quello status metabolico che ci consente di perdere peso senza troppe rinunce.

### La cura è un'alimentazione antinfiammatoria

Per combattere i tre fattori che rallentano il metabolismo c'è un'unica soluzione: seguire una dieta antinfiammatoria. Impara le regole base a tavola per non accumulare peso e conosci i cibi alleati.

### Dopo i 45 anni: così il metabolismo si addormenta

Passato il traguardo dei 45 anni, il rallentamento del metabolismo è abbastanza fisiologico e bisogna tenerne conto, adeguando la dieta alle mutate esigenze del corpo. **Il metabolismo in questa fase decelera molto, in quanto è tutto il corpo a rallentare, ma anche perché la massa muscolare va incontro a una riduzione. Questa decrescita è accentuata anche dal fatto che tendiamo a muoverci di meno, e a usare la nostra muscolatura un po' meno di prima.** Ma c'entra anche il modo in cui ci alimentiamo. Una dieta scorretta e troppo zuccherina determina uno stato infiammatorio metabolico, il cosiddetto inflammasoma, che affatica organi e motore metabolico arrestando il dimagrimento.

### Un esempio di menu bruciagrassi

Qui troverai un programma alimentare ricco di alimenti bruciagrassi e attivatori del metabolismo, da seguire per almeno due settimane e da ripetere per altre due fino al raggiungimento dei risultati.

### Perdi peso con le gemme: hanno l'energia bruciagrassi

I rimedi gemmoterapici sono indicati proprio per le situazioni bloccate e cronizzate perché rappresentano quell'iniezione di energie giovani che è in grado di rimettere in moto anche il metabolismo più pigro.

