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

9 771594 719005 20240

Dimagrire con: Combinazioni alimentari vincenti € 14,10

Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Periodico Mensile Aprile 2022 Nr. 240
ITALIA € 4.20 P.I. 19/03/2022
CH CT 9,90 Chf - CH 10,80 Chf

È IL MINERALE INDISPENSABILE CONTRO LA RITENZIONE

PRENDI IL POTASSIO E SEI SUBITO MAGRA

Funziona perché drena i liquidi in eccesso, elimina i ristagni e il gonfiore addominale

I BENEFICI IN UNA SETTIMANA

Scopri il nostro programma antiritenzione
Disintossica l'organismo e fa perdere peso

SCUOLA DI DIMAGRIMENTO

Non rinunciare alla pizza: ecco le ricette per prepararla con il lievito e i condimenti giusti

NOVITÀ!

Dimagrire è in edicola anche con:

RAFFAELE MORELLI RISPONDE AI LETTORI

"Mangio e ingrasso per riempire quel senso di vuoto". Ecco cosa fare

Elimina i liquidi in con il potassio

È IL MINERALE PIÙ POTENTE PER DRENARE I RISTAGNI. COSÌ RIDUCI LA RITENZIONE E I CUSCINETTI CHE INGROSSANO LE GAMBE

Con la consulenza del dottor **Andrea Grieco**, medico specialista in Neurologia e Nefrologia, psicoterapeuta, perfezionato in Medicina naturale ed esperto in agopuntura, di **Manuela Grieco**, naturopata, e del dottor **Francesco Garritano**, biologo nutrizionista.

Il pantalone non si chiude, alcuni indumenti vestono male, qualche rotolino spunta fuori dai jeans e la prima cosa che ci viene da pensare è: "Sto ingrassando!". Così, quello che fanno subito le persone più impulsive e preoccupate è di ridurre in maniera decisiva l'introito calorico durante i giorni successivi, con la speranza di compensare il danno estetico provocato da quei chili in più o da quel gonfiore che ci fa sentire ingombranti, gonfi e grassi. **Eppure, il taglio calorico drastico non risolve niente, semmai peggiora la situazione, proprio perché si rischia di depauperare il tono muscolare e quindi di rallentare il motore metabolico** senza andare a risolvere effettivamente il problema presente, che è quello dell'accumulo dei liquidi extracellulari: si tratta nella maggior parte dei casi di ritenzione idrica.

Il corpo trattiene acqua in eccesso

Cosa c'è dietro questa condizione, che colpisce frequentemente il sesso femminile? Lo dice il nome stesso: invece di venire correttamente smaltiti e rimossi dal sistema linfatico e venoso, i fluidi (e anche le tossine che sono trasportate da essi) vengono trattenuti nei tessuti, dove generano ristagni ed edemi. È un problema che può essere generalizzato, se riguarda tutto l'organismo, oppure localizzato in parti specifiche del corpo. Le cause che innescano questo "malfunzionamento" del nostro sistema di drenaggio sono davvero varie e diverse. Può essere un effetto