

Perdere peso non vuol dire necessariamente perdere grasso! Diffidate da quelle diete miracolose che promettono risultati fantastici nel minor tempo possibile, gli effetti sono dannosi ed esattamente opposti a quelli desiderati. Perdere rapidamente peso vuol dire perdere masse muscolari, diminuire masse ossee e disidratare i tessuti, solo una piccola percentuale di grasso verrà perso e tutto questo sarà a discapito del nostro metabolismo basale che tenderà ad abbassarsi di volta in volta. Quante volte avete sentito: “ho perso 10 Kg e ne ho rimessi 15-20 Kg!” (l'effetto yo yo)? Questo succede perché si perdono muscoli, alleati del nostro metabolismo basale, e perché l'organismo si abitua a bruciare sempre meno calorie, rispetto a prima della dieta. Un corretto piano alimentare prolungato ed una attività sportiva costante, sono l'unica via per raggiungere l'obiettivo perdita di peso.