

Dieta dinner cancelling

Le regole da seguire.

Niente calcoli e ricerca affannosa di alimenti particolari: con il dinner cancelling per due giorni si salta la cena e si rinuncia a tutti i cibi (solidi) dopo le 6 del pomeriggio.

Dopo quest'ora sono concesse solo tisane (*o per chi non ha voglia di trafficare con pentolini e infusori va benissimo la camomilla*), mentre durante la giornata è vivamente consigliato nutrirsi con alimenti sostanziosi e nutrienti, in modo da non avvertire fame o senso di vuoto durante il digiuno serale.

Il programma qui descritto deve essere seguito solo per due giorni e consente di perdere una taglia, soprattutto a livello del girovita, in quanto sgonfia e drena molto, ma riesce anche a intaccare gli accumuli adiposi più ostinati rappresentati dal grasso addominale.

È importante bere almeno due litri di acqua naturale non gassata e/o tisane leggere o infusi gradevoli durante la giornata.

Sono vietatissimi, invece, alcolici, succhi di frutta industriali e caffè.

Menu

1° GIORNO

Colazione: 200 g di yogurt magro; 2 cucchiaini di muesli; 1 cucchiaino di miele vergine integrale.

Spuntino: 1 fetta di torta tipo crostata.

Pranzo: Sogliola (grande) con pomodoro, olive nere e origano; fagiolini in insalata conditi con un cucchiaino di olio extravergine di oliva; 1 panino integrale (60 g).

Spuntino preserale: Un toast con prosciutto cotto magro (2 fette), fontina (3 fette) e sottaceti (se graditi); macedonia di frutta mista al naturale.

2° GIORNO

Colazione: 1 tazza di té verde; 2 fette di pane integrale con un velo di [miele](#) o marmellata, a piacere.

Spuntino: Frullato di frutta fresca di stagione (200 ml).

Pranzo: fesa di tacchino alla piastra (150 g); verdure miste (peperoni, zucchine, melanzane) alla griglia; 1 panino (60 g).

Spuntino preserale: Un toast con salmone affumicato (4-5 fettine), pomodoro e maionese light; 2 fette di ananas al naturale.

Se il dinner cancelling ha conquistato anche voi, oltre che gli sguardi invidiosi alla [prova costume](#), perché non trasformarlo in un'abitudine da seguire per due o tre giorni alla settimana?

Magari prevedendo il consumo di un pasto serale leggerissimo e gratificante, come una tazza di latte (*oppure di soia o di avena*) con un panino integrale tostato (*o semplicemente lasciato a seccare per un paio di giorni*).

DA GUSTARE SENZA LIMITI ALLA SERA.

Ecco che cosa è possibile gustare alla sera mentre si guarda la tv o ci si intrattiene con gli amici o, ancora, ci si coccola con un bagno.

Acqua naturale. A temperatura ambiente con succo di limone.

Siero di latte. Già ai tempi degli antichi Greci il siero di latte veniva impiegato per depurare l'organismo.

Si trova in certe erboristerie oppure, se si fa lo yogurt in casa, è quel latticello giallino che si forma in superficie al termine del processo di fermentazione.

Kefir. È una bevanda ottenuta dalla fermentazione del latte, utile perché contribuisce a placare un'eventuale sensazione di fame e perché favorisce il processo di depurazione dell'organismo.

Inoltre, contiene fermenti lattici in grado di ripristinare o riequilibrare la flora batterica intestinale.

Lapacho. È un té che si ricava dalla corteccia di un albero tropicale. Valido come depurativo è anche una bevanda fortemente rinvigorente e stimolante (*simile come benefici all'echinacea e al ginseng*), ma senza caffeina né teobromina, così non provoca tachicardia o insonnia. Si trova in erboristeria e nei negozi di alimenti biologici.

Il dinner cancelling "sotto mentite spoglie" esisteva già da tempo nella tradizione contadina mediterranea.

Il proverbio recita infatti: mangia "come un re a colazione, come un principe a pranzo e come un povero a cena".

"Tali informazioni non devono mai sostituire la consulenza personalizzata di un medico. Pertanto, ogni decisione presa sulla base di queste indicazioni dev'essere intesa come personale e secondo propria responsabilità".

Fonte: nostre elaborazioni su fonti diverse.

<https://www.dietadimagranteveloce.it/>