

Reset di 10 giorni per perdere peso

Il tuo piano alimentare per perdere peso senza sentirti a dieta! Salve, risultati a lungo termine!

di Caroline Deisler

Ciao, sono Caroline



Sono una nutrizionista olistica certificata e seguo una dieta vegana sana da quasi 10 anni. Ho seguito questo regime alimentare per preparare il mio corpo ad una gravidanza sana, durante tutta la gestazione, e anche durante i 6 mesi di allattamento. È davvero adatto a tutti!

Sebbene TUTTI i miei piani alimentari reset si concentrino sul rendere la perdita di peso facile e fattibile senza limitarti, questo RESET è specificamente progettato per aiutarti a perdere grasso corporeo ed ottenere i risultati che hai sempre desiderato senza sentirti privarti di cio che ti piace.

Questa non è una dieta drastica che ti promette di perdere x chili in 10 giorni, perché poi finisci per riprenderli tutti. Questo RESET è così efficace propio perché non hai quella frustrante sensazione di essere a dieta. La parte migliore è che ti innamorerai di nuovo del tuo corpo, dormirai meglio, ti sentirai più presente, a tuo agio, avrai più energia, una pelle pulita, ed una digestione straordinaria. In più avrai zero voglie!

Carolina Weisler

NUTRIZIONISTA | SOSTENITRICE DEL FITNESS

www.shop-reset.com

TABELLA DEI

Contenuti

- PIANO DI ALLENAMENTO
- STRUMENTI PER LA CURA DI SÉ
- LISTA DI CONTROLLO GIORNALIERA
- 5 CONSIGLI PRINCIPALI PER PERDERE PESO
- CIBI DA EVITARE
- LISTA DELLA SPESA
- ROUTINE MATTUTINA
- GIORNO 1
- GIORNO 2
- GIORNO 3
- GIORNO 4
- GIORNO 5
- GIORNO 6
- GIORNO 7
- GIORNO 8
- GIORNO 9
- GIORNO 10

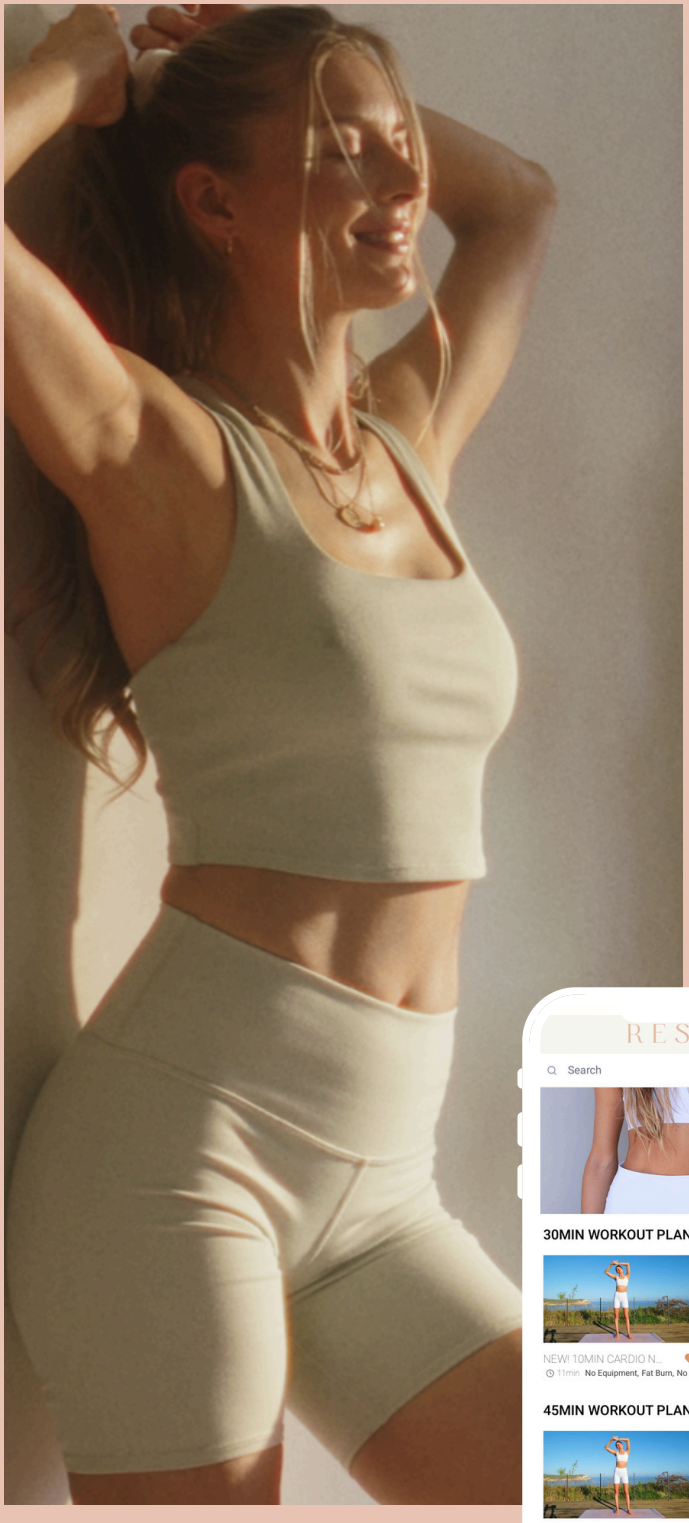


Nuovo inizio!

Iniziare è la parte più difficile!! Quante volte hai detto: Ok, inizierò domani, lunedì, il mese prossimo, dopo le vacanze ecc.? Sei perfettamente normale! Ahah! Molte persone lo dicono sempre. Il cambiamento può essere scomodo perché è qualcosa di nuovo, ma è anche la parte migliore!! Sarai di nuovo entusiasta, imparerai cosa significa trattare bene il tuo corpo e capirai QUANTO BENE puoi effettivamente sentirti. Sii orgogliosa di te stessa per essere qui e celebra ogni piccola vittoria. Ciò significa che andrai a letto ogni giorno grata per un altro giorno di successo. Hai nutrito il tuo corpo con cibi freschi, hai mangiato in un ambiente tranquillo, hai avuto pensieri positivi, ti sei sentita forte, hai mosso il tuo corpo e stai amando il viaggio! Sì, un po' un cliché, ma è la chiave. Innamorati del viaggio perché una volta ottenuto ciò che desideri, continuerai a farlo e vorrai AMARLO per sempre!!!



Il piano di allenamento corrispondente



Per portare i tuoi risultati ad un livello superiore, ho creato un programma di allenamento personalizzato di 10 giorni, studiato appositamente per questo RESET.

Giorno 1 - 45 MINUTI CORPO INTERO

Giorno 2 - 45 MINUTI PER GLUTEI ED ADDOMINALI

Giorno 3 - 30 MIN GAMBE SNELLE // 10 MIN ADDOMINALI

Giorno 4 - 45 MINUTI DI BRUCIA GRASSI E PARTE SUPERIORE DEL CORPO

Giorno 5 - PILATES 45 MINUTI

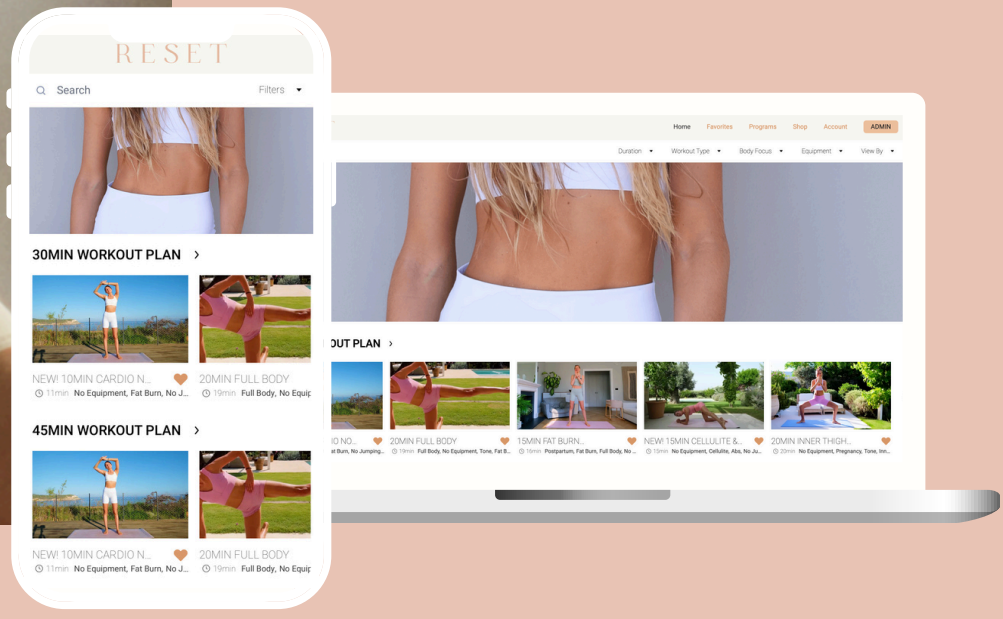
Giorno 6 - 45 MIN GAMBE SNELLE ED ADDOMINALI

Giorno 7 - 30 MINUTI ESERCIZI ANTI CELLULITE E GLUTEI

Giorno 8 - CARDIO 15 MINUTI // BRACCIA ED ADDOMINALI 30 MINUTI

GIORNO 9 - 10 MINUTI DI BRUCIA GRASSI // 20 MINUTI DI GLUTEI ED INTERNO COSCIA // 10 MINUTI DI BRACCIA

Giorno 10 - 45 MINUTI CORPO INTERO



Gli strumenti corrispondenti per prenderti CURA DI TE



Ho creato brevi video motivazionali per aiutarti ad ottenere i migliori risultati.

3 RESPIRI PROFONDI PRIMA DI OGNI PASTO

CAMBIA LA TUA MENTALITÀ

MANGIARE ECCESSIVAMENTE

VIDEO DI PREPARAZIONE DEL FRULLATO VERDE

MEDITAZIONE DI 5 MINUTI // GAMBE SUL MURO

ROUTINE ANTICELLULITE

PENSA E AGISCI COME SE AVESSI CIÒ CHE VUOI

Per me la CURA DI SÉ è tutto: scegliere di esserci per te stessa, mangiare sano, muovere il corpo, cambiare mentalità e creare abitudini che ti facciano sentire al meglio ogni giorno.

Si tratta di piccole cose che puoi fare ogni giorno per trasformare il tuo modo di sentirti e di agire. Cibo, fitness e mentalità sono strettamente collegati e combinare questo reset con i miei allenamenti e gli strumenti che ti darò per prenderti cura di te ti porteranno a raggiungere i tuoi risultati ad un livello superiore.

I risultati sono arrivati...!

Scattati una foto oggi (fallo e basta) e non pensare di condividerla. È solo per te stessa. E se hai voglia di condividerla più tardi, fallo, ma non pensarci adesso. È incredibilmente efficace vederti crescere ed evolvere e scattare una foto iniziale sarà la tua più grande motivazione in seguito perché guarderai questa foto e SOLO TU saprai come ti sentivi quel giorno e quanto diversa TI SENTI ORA. L'aspetto fisico è una parte, ma la parte più importante è il tuo stato mentale che avrà una grande trasformazione e ti sentirai RADIOSA!! Ti aspetta una vera sorpresa!!

Prima	Dopo
NOTE SU Felicità generale • Energia • Digestione • Pelle • Peso • Voglie • Sonno • Stress • Capacità di concentrazione • Fitness • Consapevolezza	

Lista di controllo giornaliera

- [ ] giorno 1
- [ ] giorno 2
- [ ] giorno 3
- [ ] giorno 4
- [ ] giorno 5
- [ ] giorno 6
- [ ] giorno 7
- [ ] giorno 8
- [ ] giorno 9
- [ ] giorno 10



I 5 MIGLIORI CONSIGLI PER PERDERE PESO

e i principi chiave del nostro reset

I 5 MIGLIORI CONSIGLI PER PERDERE PESO

E I PRINCIPI CHIAVE DEL NOSTRO RESET

Si tratta di lavorare CON il proprio corpo nel suo complesso e questi sono i cinque pilastri per una perdita di peso facile, sostenibile e sana.

COMBINARE GLI ALIMENTI è l'ordine in cui consumiamo gli alimenti. Se fatto correttamente, aiuta molto la digestione e riduce il gonfiore.

LA DENSITÀ CALORICA è importante perché concentrarsi su alimenti più voluminosi e meno calorici renderà più facile mangiare in abbondanza ed avere comunque un deficit calorico alla fine della giornata.

L'ALLENAMENTO è una parte fondamentale della perdita di peso, ma ancora più importante è il tipo di esercizio che si pratica. Bisogna muovere il corpo per aumentare il metabolismo, tonificare i muscoli (= i muscoli bruciano grassi), sudare e bruciare i grassi, ma **SENZA SENTIRSI STRESSATI.** Gli allenamenti ad alta intensità spesso portano ad alti livelli di cortisolo, gonfiore ed abbuffate. Ecco perché ho iniziato la mia filosofia di allenamento e ho creato appositamente un programma di esercizi di 10 giorni da abbinare a questo reset.

La MENTALITÀ è tutto! Il modo in cui parli a te stessa ha un impatto enorme sui tuoi risultati e può accelerarli o impedirti di raggiungerli. La chiave è pensare ed agire come se avessi già ciò che desideri. Immagina di aver già raggiunto il tuo peso ideale, di avere già i risultati fisici e mentali che hai ottenuto, cosa faresti? Continueresti e sapresti di essere sulla strada giusta. Le emozioni sono spesso anche la ragione per cui le persone mangiano troppo, si abbuffano, si arrendono o non iniziano nemmeno. Ti insegno come cambiare questa situazione con dei semplici strumenti quotidiani.

Il SONNO è una medicina naturale gratuita che devi apprezzare. Il sonno favorisce ogni funzione del tuo corpo ed è direttamente collegato alle tue emozioni ed ai tuoi livelli di stress. Il nostro obiettivo è ridurre al minimo lo stress il più possibile ed andare a letto presto è il primo passo.



COMBINAZIONE DEI CIBI

Combinare gli alimenti sembra più complicato di quanto non sia in realtà, ma una volta capito come fare, sarà facilissimo continuare a mangiare in questo modo. Con questo reset di 10 giorni imparerai ad avere una migliore routine! EVVIVA!! Il principio chiave della combinazione degli alimenti è mangiare da leggero a pesante.

Alimenti come la frutta fresca sono ricchi di acqua e si digeriscono molto più velocemente di cibi cotti come le patate. Mangiare leggero o pesante significa mangiare prima gli alimenti che si digeriscono più velocemente, in modo che possano attraversare facilmente il colon senza incontrare ostacoli lungo il percorso. Per fare un esempio, se hai mangiato la mia zuppa di patate e broccoli a cena e una mela per dessert, molto probabilmente ti sentirai gonfia subito dopo e darai la colpa ai broccoli.



Mangiare da leggero a pesante è la chiave per una buona digestione

COMBINAZIONI DEI CIBI

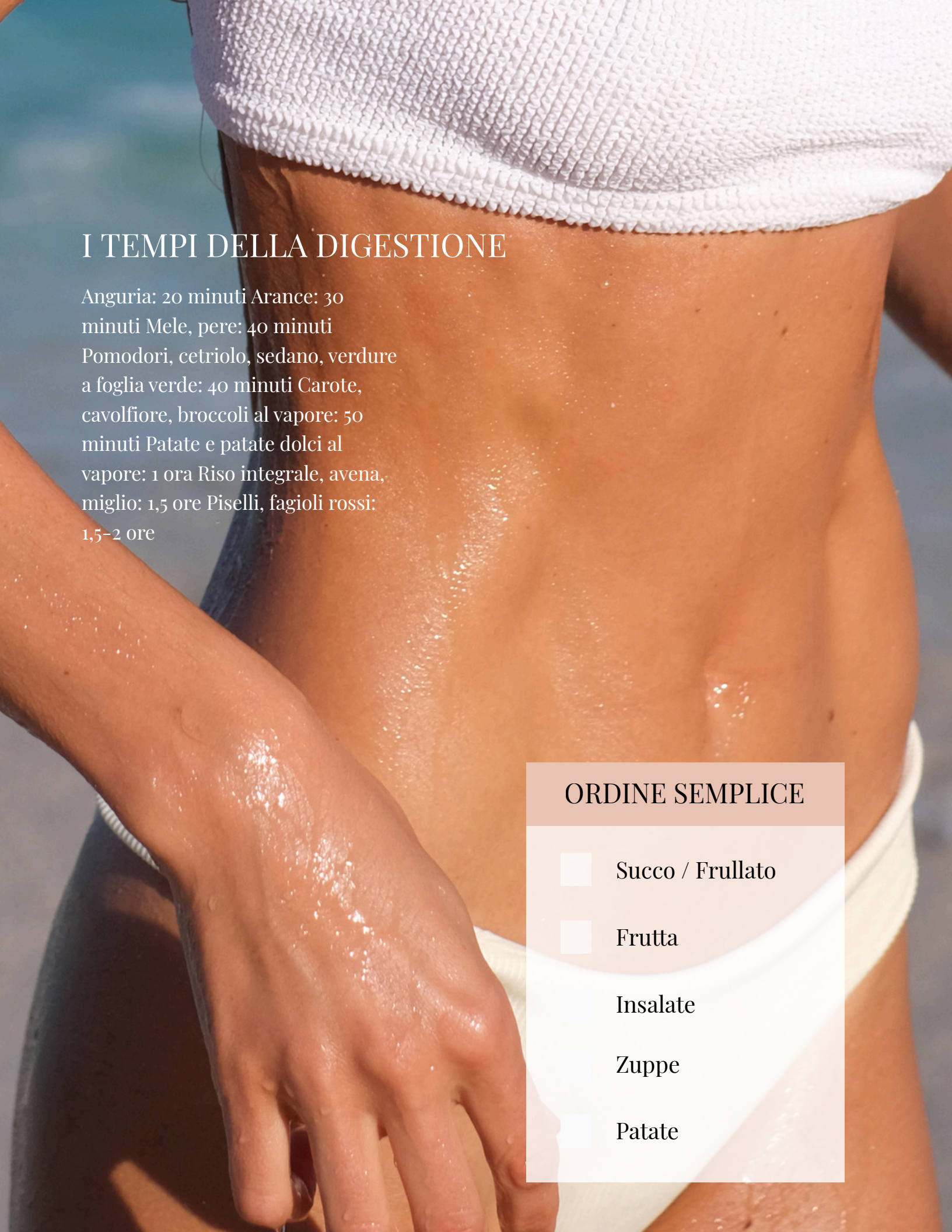
Tuttavia, in realtà, era la mela. Non fraintendetemi, mangiare mele fa molto bene, ma non come dessert. Le mele vengono digerite in 30-40 minuti, mentre patate e broccoli impiegano almeno un'ora per essere completamente scomposti. Quello che succede è che la mela vuole attraversare il colon, ma invece rimane bloccata perché patate e broccoli sono i primi ad attraversarlo. Quindi la mela inizia a fermentare e produce gas. Di conseguenza, ci si sente gonfi e a disagio e si hanno flatulenze maleodoranti.

Per perdere peso, devi fare il contrario ed AIUTARE il più possibile il tuo corpo a digerire il cibo nel modo più efficiente ed ELIMINARE le tossine e i vecchi rifiuti dal colon.

È anche qui che le fibre giocano un ruolo fondamentale ed è per questo che tutti i nostri pasti per perdere peso in questo reset sono ricchi di fibre. I batteri BUONI nell'intestino (noti anche come probiotici) vivono di fibre ed aiutano il corpo ad assorbire tutti i nutrienti degli alimenti che mangiamo. Più fibre assumiamo, più sano è il nostro intestino, migliore è la nostra digestione e più energici ci sentiremo.

La salute dell'intestino e la digestione sono le vere FONDAMENTA della salute, poiché l'80% del sistema immunitario risiede nel colon. Ciò significa che migliore è la digestione, più facile sarà perdere peso.

Semplifica il tuo piatto, e la tua vita andrà allo stesso modo.



I TEMPI DELLA DIGESTIONE

Anguria: 20 minuti Arance: 30 minuti Mele, pere: 40 minuti Pomodori, cetriolo, sedano, verdure a foglia verde: 40 minuti Carote, cavolfiore, broccoli al vapore: 50 minuti Patate e patate dolci al vapore: 1 ora Riso integrale, avena, miglio: 1,5 ore Piselli, fagioli rossi: 1,5-2 ore

ORDINE SEMPLICE

- Succo / Frullato
- Frutta
- Insalate
- Zuppe
- Patate



D

ENSITÀ CALORICA

Parliamo di densità calorica. Questa è l'unica volta in cui parlerò di calorie e lo farò solo per darvi un'idea del PERCHÉ ci concentriamo su alimenti specifici più di altri, per far sì che questo reset non sembri una "dieta"!

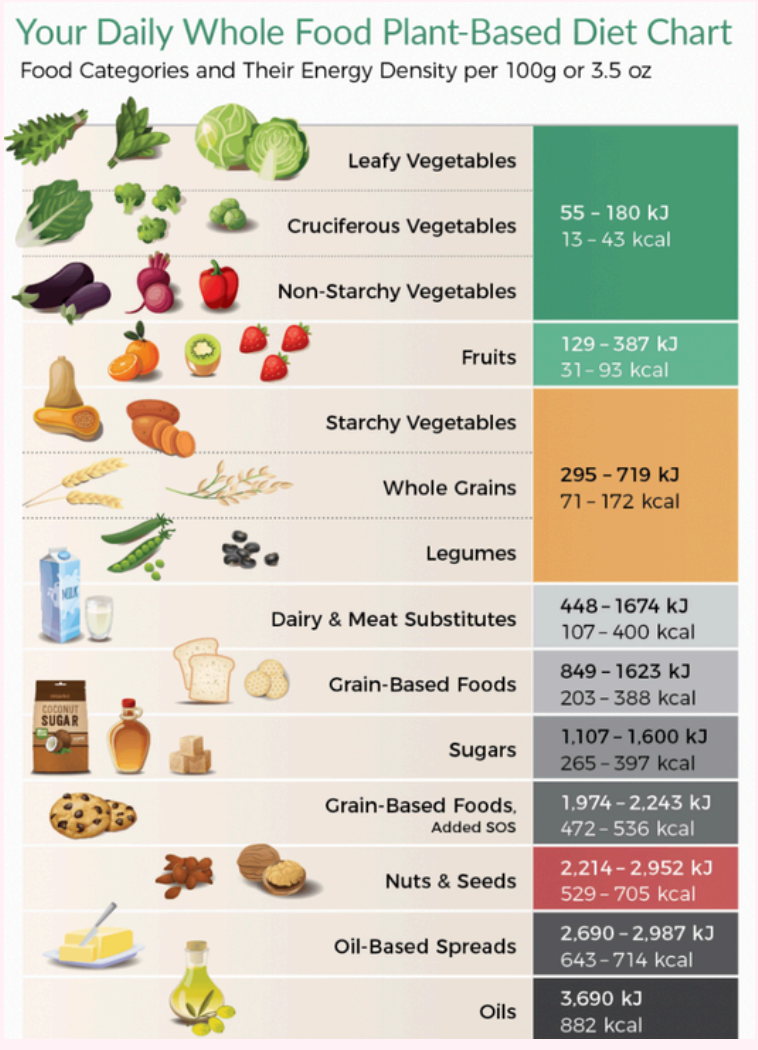
Per perdere peso è necessario avere un deficit calorico, indipendentemente da ciò che si mangia, ma la chiave è non sentirsi in deficit. Ecco perché ci concentriamo su alimenti più voluminosi e meno calorici, così da poter mangiare molto e avere comunque un deficit calorico a fine giornata.



Concentrandosi su questi alimenti diventa molto più facile trovarsi in deficit calorico.

Il secondo fattore più importante quando si tratta di preparare i nostri pasti è non concentrarsi SOLO su cibi ipocalorici, perché se lo facessimo non saremmo mai soddisfatti.

Si tratta di trovare il GIUSTO GIORNO in cui mangiare la giusta quantità di frutta, verdura, patate e grassi sani. Ma non devi preoccuparti, ecco perché ho creato questo reset di 10 giorni per perdere peso, così puoi rilassarti e seguire il piano, ehehe!





La parte migliore di questo reset è che imparerai naturalmente cosa funziona per te e cosa no, e potrai continuare a mangiare in questo modo per sempre! È proprio questo il punto. Trovare uno stile di vita che ti renda così felice, equilibrata e soddisfatta da non aver bisogno di una pausa!

Lo stesso vale per la tua vita, ehehe, vuoi costruire una vita da cui non hai bisogno di una pausa! Se non vedi l'ora che inizi il weekend, non stai facendo ciò che ami. So che sembra un po' duro, ma è proprio così! Non accontentarti di niente di meno e insegui ciò che ti appaga veramente. Così sentirai anche meno il bisogno di mangiare troppo e perdere peso diventerà improvvisamente FACILE.

.

Il grafico a sinistra spiega la densità calorica degli alimenti. Ci concentriamo sui cibi principali ed evitiamo grano, oli e frutta secca.







Come preparare i pasti

Ora che abbiamo accennato sulla densità calorica, vediamo come organizzare i nostri pasti per perdere peso a lungo termine. Puoi applicare questi consigli anche dopo il reset e vedrai quanto sarà facile seguire una dieta nutriente ed appagante, ritrovando al contempo la forma fisica migliore.



FRUTTA FRESCA

Il cibo più digeribile e la caramella della natura

Adoro la frutta fresca e dovresti mangiarne in abbondanza per soddisfare la tua voglia di dolce. Abbiamo bisogno di zuccheri sani, ma alcuni frutti ti aiuteranno a perdere peso più di altri. Tornando alla densità calorica, ci stiamo concentrando su frutti ricchi di acqua come meloni, papaya, kiwi, arance, frutti di bosco, mele ecc. e meno frutta come datteri o fichi secchi.

In alcuni casi i datteri possono comunque far perdere peso perché non si ha voglia di dolce, ma molte persone possono mangiarne 20 senza sentirsi realmente sazie.

Poiché desidero che tutti voi otteniate i migliori risultati, terremo i datteri per quando avrete perso peso e potrete mangiarli di nuovo per mantenere il peso.

Per perdere peso è necessario raggiungere un deficit calorico entro la fine della giornata e la frutta acquosa ti aiuterà a raggiungere questo obiettivo più velocemente.



Ciotole dolci

e cosa funziona meglio

Le ciotole di frullato sono ottime per mantenere il peso forma OPPURE aiutano ad assumere calorie sane quando si è molto attivi E in alcuni casi aiutano anche a perdere peso, ma in generale è meglio mangiare frutta intera invece di frullarla. Si è più soddisfatti mangiando frutta invece di "berla".

L'unica eccezione che faccio riguarda i frullati verdi, perché quelli servono TUTTI a integrare le verdure che riempiono le riserve di minerali, migliorano la pelle, prevengono la fame nervosa, riducono la ritenzione idrica (grazie all'elevato contenuto di potassio) e così via. Quindi aggiungerei sicuramente banane o mango congelati ai miei frullati verdi e non ci penserei più.

L'avena può essere un ottimo alimento per perdere peso! Assicuratevi di cuocerla in acqua invece di usarla cruda. L'avena cotta è meno calorica e più saziante dell'avena cruda, e vi manterrà sazi più a lungo.

Di nuovo, la farina d'avena non è adatta a tutti, perché alcune persone si sentono più leggere e hanno una digestione migliore mangiando della frutta fresca al mattino o a pranzo, ma se la farina d'avena ti soddisfa di più, le mie ricette di farina d'avena per perdere peso fanno al caso tuo!!



SALATO

Verdure e ortaggi dovrebbero costituire metà della tua dieta

Insalate, ciotole di verdure, zuppe e patate, patate, patate. Questo reset si concentra maggiormente su pranzi e cene salati e funziona alla grande!! Si tratta di una deliziosa combinazione di verdure ipocaloriche non amidacee, verdure a foglia verde, patate, riso, legumi e una salsa nutriente per rendere il tutto ancora più delizioso!!!

Questi pasti sono MOLTO semplici, veloci da preparare e non sono necessariamente "nuove ricette", ma l'obiettivo è essere SODDISFATTI e PERDERE PESO con questo reset.

Una regola pratica è quella di mangiare abbastanza verdure a foglia verde e ortaggi per sentirsi sazi, ma anche tante patate, patate dolci, riso, fagioli e avocado per sentirsi soddisfatti.

Se mangi solo verdure, dopo un giorno o due finirai per abbuffarti.
.



ESERCIZIO

E mantenere basso il cortisolo

Parliamo di ESERCIZIO FISICO!! Per perdere peso, è fondamentale mantenere bassi i livelli di cortisolo. Il cortisolo (= ormone dello stress) mette il corpo in modalità "combatti o fuggi", impedendogli di digerire il cibo o bruciare i grassi.

Quando sei sotto stress (qualsiasi tipo di stress, anche quello causato dall'allenamento, dalle discussioni, dalla fretta o dal digiuno prolungato) il tuo corpo trattiene il peso dell'acqua, sembra più gonfio e finisci per avere una fame incredibile.

Ecco perché le lezioni di allenamento ad altissima intensità, frenetiche e stressanti, non ti aiuteranno a perdere peso e, anzi, spesso ti faranno venire una fame tremenda per tutto il resto della giornata.

Una volta iniziato ad allenarmi a casa, ho finalmente visto i risultati che desideravo da anni, perché per la prima volta lavoravo CON il mio corpo, non CONTRO di esso. I miei allenamenti sono la combinazione perfetta di cardio e pilates, tonificano il corpo e ti fanno sembrare snello e longilineo, non ingombrante! Iscriviti subito alla mia piattaforma RESET!

.



M

INDSET

Cambiare il tuo atteggiamento mentale, passando dal lavorare contro di te al lavorare CON il tuo corpo, richiede particolare attenzione, soprattutto se hai parlato negativamente a te stessa per anni e vuoi interrompere questo schema.

Ecco alcuni semplici strumenti per instaurare un rapporto più sano con la tua voce interiore.

Parla a te stessa come se stessi parlando con la tua migliore amica. È un modo semplicissimo per cambiare la tua mentalità, passando dall'essere contro di te a vederti dall'esterno e desiderare il meglio per te stessa. Le tue parole diventeranno più dolci, meno critiche, più incoraggianti e sicuramente ti dirai qualcosa di positivo. Esercitati in questo modo ogni volta che ti accorgi di parlare in modo negativo.



Una mente felice ti darà una vita positiva!



1. Inizia un diario della gratitudine e scrivi 3 cose per cui sei grata. Adoro farlo la sera perché mi dà quella sensazione positiva di "sentirmi serena" che è magica appena prima di dormire. Ti svegli letteralmente con più pensieri positivi. Annota tutto ciò che ti viene in mente ed allunga la lista quanto vuoi. Più cose ti vengono in mente, meglio è, ma tre cose sono un buon punto di partenza.

2. Smetti di paragonarti al percorso di qualcun altro. Il problema del confronto è che puoi solo perdere! Quando sei superiore a qualcuno, sarai automaticamente inferiore a qualcun altro. Inoltre, confrontarti ti distrae dal lavorare sulle TUE cose, sprechi tempo cercando di essere come qualcun altro senza sfruttare il TUO potenziale per diventare la versione migliore di TE. Collegando questo alla perdita di peso: smetti di chiederti perché un'altra donna sta perdendo peso facendo qualcosa che non ha funzionato per te. Devi trovare la TUA strada e fidarti del tuo istinto, che ti dice di essere sulla strada giusta.

3. Smetti di lamentarti e di autocommiserarti. Quando ci lamentiamo, ci rendiamo incapaci di controllare la situazione, ma una volta che smettiamo di lamentarci ed iniziamo a cambiare, riprendiamo il controllo.

4. Smetti di criticare te stessa e gli altri e ricorda che ogni volta che qualcuno ti critica, questo dice molto più di lui che di te. Qualunque cosa ti critichi è qualcosa che sta attraversando e ha poco a che fare con te. Cerca di passare dal criticare all'osservare, senza avere un'opinione. Ogni passaggio da negativo a positivo porta con sé molti più pensieri positivi al giorno e, alla fine, cambierà il tuo atteggiamento mentale in uno migliore.

5. Inizia a stabilire degli obiettivi quotidiani. Possono essere uno ogni mattina o più di uno. Manifesta la persona che vuoi essere quel giorno. Ad esempio, oggi sarò paziente con me stessa, oggi sarò gentile, amerò il mio corpo, augurerò il meglio a tutti, ecc.

Il mangiare emotivo

Parliamo più approfonditamente del problema del mangiare emotivo, perché molte donne ne soffrono e ci sono passata anch'io. La buona notizia è che il problema non è il cibo! Stai solo usando il cibo come meccanismo di difesa per le emozioni che stai attraversando, cercando di sentirti meglio mangiando.

A volte ti accorgi di sentirti triste, irritata, stressata, turbata, arrabbiata, confusa o sola, e pensi che il cibo ti conforterà, ma la realtà è che hai bisogno di mangiare così tanto che la tua mente diventa annebbiata e ti senti intorpidita. Allora pensi principalmente all'abbuffata che hai appena fatto e dimentichi il "problema" reale che ti ha spinta a mangiare in primo luogo.

Il modo per uscire da questo circolo vizioso è guardare alla radice del problema: cosa ti ha fatto sentire in questo modo e come puoi cambiarlo? Il cibo sarà sempre e solo una "soluzione" temporanea e ti farà solo sentire peggio. Perché non solo hai il problema iniziale, ma poi ti senti anche una fallita perché nel profondo sai di aver usato il cibo per bloccare ciò che ti sta realmente disturbando. Alcune persone si abbuffano, altre bevono e altre guardano film ininterrottamente. Arriva fino alle persone dipendenti da...

guardare le notizie solo per non dover affrontare i propri problemi.

Per affrontare ciò che stai realmente attraversando, devi essere una persona mentalmente forte, e tu stai per diventarlo, e sarai incredibilmente orgogliosa di te stessa quando ci riuscirai.

La prossima volta che ti troverai ad affrontare una difficoltà, fai un respiro profondo, mettiti una mano sul cuore e chiediti: ho davvero fame o devo davvero risolvere qualcosa in questo momento?

Questo è un altro motivo per cui credo che i miei allenamenti siano così potenti e possano trasformarti la vita. Non solo ti fanno sentire bene fisicamente, ma ti renderanno anche forte mentalmente. I miei allenamenti sono il tuo momento "PER ME" nella tua giornata frenetica. Dove puoi fare il punto della situazione, senza distrazioni musicali, solo tu che lavori CON il tuo corpo, guidata a sentirti al meglio, ad ascoltare la tua voce interiore, ad ottenere i migliori risultati ma anche incoraggiata a non giudicarti. Ecco perché questi esercizi sono così efficaci. Non solo tonifichi il tuo corpo, ma mantieni anche bassi i livelli di cortisolo e ti godi ogni minuto. + Sorridi a te stessa e questo significa tutto!



SONNO

Il tuo superpotere per perdere peso

Il sonno è il fattore più importante di tutti. Puoi mangiare sano tutto il giorno, fare esercizio fisico ogni giorno e fare tutte le cose giuste, ma se non dormi bene sarà difficile perdere peso.

La tua digestione non funzionerà, ti sentirai stressata, i tuoi livelli di cortisolo aumenteranno, il tuo corpo non brucerà i grassi in modo efficiente, apparirai facilmente gonfia e troverai molto più difficile mangiare questi alimenti perché il tuo corpo avrà voglia di TUTTI i cibi ad alto contenuto calorico per compensare la mancanza di sonno.

Il sonno regola i tuoi ormoni, la tua digestione e il tuo benessere mentale, per citarne alcuni, e dovrebbe essere la tua priorità numero uno.

Ti sveglierai sentendoti fresca, più energica, con meno voglia di stimolanti e vedrai che anche la tua giornata sarà molto più produttiva.

Le ore che precedono la mezzanotte sono particolarmente importanti perché è in quel momento che il corpo rilascia l'ormone della crescita.

Vado a letto tra le 21:00 e le 22:00 e cerco di evitare di andare oltre le 22:00. Non capita sempre, ma faccio del mio meglio (soprattutto ora che sono mamma) per iniziare la nostra routine serale verso le 17:00/18:00, fare una passeggiata, cenare presto e mettere via il telefono dopo le 20:00, così sono pronta a rilassarmi e ad addormentarmi.

PATATE



il cibo più saziante del pianeta

Patate! Da dove comincio! Il cibo fitness più sottovalutato. Sapevi che le patate contengono quasi le stesse calorie delle mele e non avresti mai pensato che le mele non siano un alimento dimagrante, vero?

Dipende TUTTO dal modo in cui le prepariamo. Le patate possono essere super salutari se cotte al vapore, bollite, al forno o fritte ad aria senza aggiunta di olio, oppure molto caloriche se fritte, arrostite nell'olio o schiacciate con i latticini.





La versione più soddisfacente è quella con patate cotte al vapore e raffreddate: sono le più sazianti e saporite, anche più delle patate fritte ad aria o al forno. Potrebbe volerci un po' di tempo per abituare le papille gustative, ma fidatevi, funzionerà!

Cerco SEMPRE di acquistare patate biologiche perché sono molto più saporite. Più sono gialle, meglio è. Un altro trucco per rendere le patate un alimento ancora più efficace per perdere peso è mangiarle fredde, perché questo trasforma naturalmente l'amido in amido resistente.

Spero che tu provi un senso di sollievo leggendo che mangerai delle deliziose patate, qualcosa che hai rimandato per così tanto tempo, ahah.

Non è la patata che ti fa "ingrassare". È la salsa, il formaggio, ecc. Le patate bollite e raffreddate sono uno dei migliori alimenti per perdere peso.


@Carolinedeisler

Cibi da evitare

PER PERDERE PESO VELOCEMENTE



OLI

Sebbene gli oli biologici spremuti a freddo, come l'olio d'oliva, abbiano alcuni benefici per la salute, NON aiutano a perdere peso, poiché l'olio è composto al 100% da grassi concentrati. Due cucchiai di olio d'oliva (che non sono molto) apportano 250 calorie.



FRUTTA SECCA E SEMI

La frutta secca e i semi sono molto salutari (non fraintendetemi, per favore), tuttavia rendono difficile avere un deficit calorico; inoltre, la maggior parte delle persone preferisce la frutta secca meno ricca di nutrienti, come gli anacardi, invece di mandorle/noci.



FRUTTA SECCA

La frutta secca è molto più calorica della frutta fresca e sazia meno. Meglio concentrarsi sulla frutta acquosa, che ha meno calorie e sazia di PIÙ. Lo stesso vale per i datteri Medjool, lo so ahahaha!!



AVOCADO, OLIVE, LATTE DI COCCO

Per quanto ami gli avocado e i grassi sani, sono piuttosto calorici e si perde peso più velocemente se non si esagera con loro. Noi continuiamo a mangiare avocado ogni giorno, ma non troppi.



LIMITARE QUESTI ALIMENTI

La linea guida più semplice ed importante da ricordare è che vogliamo ottenere la maggior parte delle nostre calorie da PRODOTTI FRESCHI.

Per perdere peso, consumate prodotti freschi dal reparto frutta e verdura. Evitate oli, noci, semi, frutta secca e limitate cibi come l'avocado.

Questi alimenti sono TUTTI super salutari e ottimi per mantenere il peso forma, ma non sono i più utili per perdere peso. Puoi mangiare una ciotola di anacardi e qualche avocado e arrivare facilmente a 1500 calorie, ma non ti sentirai molto sazia. Aggiungi qualche cucchiaio di olio d'oliva al condimento e otterrai facilmente 500 calorie. Mangia pasta in bianco o pane bianco e il tuo corpo ne vorrà sempre di più perché questi alimenti sono calorie vuote, il che significa che non stai assumendo i nutrienti di cui il tuo corpo ha effettivamente bisogno.



Continuerai a volerne di più finché il tuo corpo non avrà ottenuto ciò di cui ha veremente BISOGNO.

La chiave è concentrarsi su alimenti ricchi di nutrienti. Più un alimento è nutriente, più ci si sentirà sazi.

Ecco perché i FRULLATI VERDI sono una vera svolta. Il tuo corpo riceve tutti i nutrienti essenziali e automaticamente non sentirai il bisogno di mangiare troppo durante il giorno, perché ti sentirai già sazia.

Oli, pane, pasta, grano... sono tutti alimenti ricchi di calorie, per lo più calorie vuote, il che significa che avrai ancora fame e non ti sentirai sazia come con i cibi freschi ed integrali.





Vogliamo comunque mangiare semi e avocado, perché il corpo femminile ha bisogno di grassi sani per un ciclo riproduttivo integro. Tuttavia, non vogliamo esagerare con questi nutrienti e preferiamo concentrarci principalmente su tutti i prodotti freschi che abbiamo intorno.

I datteri Medjool rientrano nella categoria dei frutti secchi (anche se non sono mai stati essiccati) e, per quanto sani, li conserviamo per quando vogliamo mantenere il nostro corpo in forma e sentirci al meglio.

Concentrarsi su frutta fresca come meloni, arance, papaya, bacche, kiwi, mele e simili renderà molto più facile mangiare in abbondanza e non preoccuparsi delle calorie.

Evitate le calorie vuote come la pasta in bianco, il pane bianco e qualsiasi prodotto confezionato.

Lista della spesa

FRUTTA
8 papaie
34 banane congelate
2 banane mature
38 limoni
7 meloni al miele
2 tazze di mango congelato
4 angurie

VERDURE
21 carote
3 peperoni
9 avocado maturi
11 tazze di pomodori
10 pomodori interi e succosi
23 zucchine
2 porri
3 teste di finocchio
4 mazzi di asparagi
55 patate di medie dimensioni
7 patate dolci
15 cetrioli
5 ravanelli
1 tazza di riso cotto
2 tazze di fagioli neri
2 zucche butternut
1/2 zucca kabocha
2 melanzane
6 tazze di ceci cotti
4 teste di broccoli
2 tazze di piselli verdi
1 testa di cavolfiore

VERDI
Un sacco di insalata verde (più sono amare le verdure come la rucola e la cicoria viola, meglio è)
1 cespo di lattuga iceberg
26 teste di sedano
4 mazzetti di prezzemolo
7 mazzi di aneto
4 mazzi di erba cipollina
3 mazzi di basilico
2 foglie di bietola
34 foglie di cavolo riccio

7 cucchiai di aceto di mele
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
5 cucchiai di cumino macinato
4 cucchiai di semi di coriandolo
8 cucchiai di tahina Sale rosa
Pepe nero
4 tazze di brodo vegetale
1–2 cucchiai di lievito alimentare
2 cucchiai di senape di Digione

1 tazza di anacardi
17 cucchiai di semi di zucca
1/2 tazza di olive nere

1/2 tazza di lenticchie rosse
3 cucchiai di yogurt al cocco
Fogli di alga Nori per preparare le insalate

GIORNO 1 -10
ROUTINE MATTUTINA

Avere una routine mattutina che favorisca la digestione non solo ti fa sentire BENE, ma aiuta anche il tuo corpo ad eliminare le tossine che altrimenti rimarrebbero nel colon molto più a lungo. Iniziamo ogni giornata con la nostra acqua detox e il succo di sedano, entrambi benefici per un intestino sano e intatto.



L'ultima acqua detox

Se puoi, bevi questo tutto il giorno. Da quando ho iniziato ad arricchire la mia acqua con lo zenzero anni fa, non ho più desiderato niente di diverso. Ricordo persino di aver portato degli shot di zenzero all'università per rendere la mia acqua "più sana". Il miglior integratore naturale per la digestione!!

Lavate lo zenzero (non c'è bisogno di sbucciarlo se lo comprate biologico) e grattugiatelo finemente. Aggiungete lo zenzero all'acqua e, se volete, passatelo al setaccio per eliminare i pezzettini di zenzero. Lo faccio solo per Peer perché gli piace liscio. (uomini!! haha)

Aggiungete il succo di un limone e buon appetito!

Sentitevi liberi di aggiungere anche fette di cetriolo, succo puro di aloe vera o succo di pompelmo per variare. Tuttavia, la versione con lo zenzero al naturale è quella che preferisco. SEMPLICE, FACILE, FUNZIONA.

BEVIMI!!

1L DI ACQUA FILTRATA, UN PEZZO DI ZENZERO FRESCO, SUCCO DI 1 LIMONE





Quotidiano
succo di sedano

Bevo succo verde da oltre 12 anni e mi ha davvero cambiato la vita, soprattutto se bevuto a stomaco vuoto. Per risparmiare tempo, preparane una grande quantità in una volta sola, congelala in bottiglie di vetro e scongelala in frigorifero durante la notte.

SUCCO DI SEDANO

1 grossa testa di sedano
per fare 500 ml di succo

Basta aggiungere i gambi di sedano all'estrattore per ottenere il succo di sedano.

A casa uso un estrattore di succo a freddo, ma la maggior parte delle volte faccio una passeggiata mattutina a Hyde Park, compro il succo al supermercato biologico e torno a casa a piedi. Adoro questa routine. Mi rende così felice iniziare la giornata all'aria aperta e spesso anche Peer si unisce a me e Hailey.

Il succo di sedano è ottimo, ma se non riesci a prepararlo in casa o non sai dove procurartelo, puoi sostituirlo con un altro succo verde, come quello di cetriolo, prezzemolo, finocchio, limone, oppure ometterlo.

Nonostante sia straordinario per la pelle, la digestione e la salute in generale, non cambierà i risultati della tua perdita di peso.

Giorno 1

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Succo di sedano



Frutta fresca



Frullato verde



Ciotola per il pranzo



Piatto per la cena



Patate



GIORNO 1 - COLAZIONE

La papaya è uno dei frutti più efficaci per la digestione, soprattutto se consumata a stomaco vuoto. È ricca di enzimi, antiossidanti e fibre e purifica il colon in 30-60 minuti.

Puoi sempre sostituire la frutta con quella che hai a disposizione. La cosa più importante è non mangiare frutta acerba, perché ti farà sentire gonfia e stitica, il contrario di ciò che vogliamo, ehehe!

Se puoi, compra assolutamente biologico. Per frutta come mele, pere, frutti di bosco, ciliegie, pesche e nettarine, prenderei solo quella biologica, mentre per la frutta con la buccia più spessa, come meloni, papaya e mango, ad esempio, preferirei quella succosa e matura!!

I due MIGLIORI frutti da mangiare al mattino presto sono i meloni e le papaya.

COLAZIONE ALLA FRUTTA

2 GRANDI PAPAYE
o qualsiasi frutto maturo
a tua scelta (deve essere
maturo)

GIORNO 1 - FRULLATO VERDE

Frullati verdi. - la bevanda più sana che ci sia e che mangiamo tutti i giorni a casa nostra!

I frullati verdi sono una vera e propria fonte di energia ed un elixir liquido per il corpo, il cervello, la digestione, la voglia di mangiare e la felicità in generale! Puoi letteralmente sentire l'energia e la lucidità mentale che entrano in gioco non appena li bevi. Di solito direi di non frullare la frutta per perdere peso e di mangiarla intera, ma vale la pena aggiungere qualche banana congelata ai tuoi frullati verdi per renderli ancora più gustosi. Assumi così tante buone verdure che normalmente non mangeresti, il che aiuta molto a combattere la voglia di mangiare più tardi durante la giornata! Se dovessi scegliere tra un succo verde o un frullato, sceglierei il frullato perché contiene tutte le fibre, che sono la chiave per un INTESTINO SANO.

BEVI TUTTO

1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
3 banane congelate
1 piccola arancia sbucciata
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua





GIORNO 1 - PRANZO
INSALATA

Potrei mangiare questa insalata tutti i giorni!! È la combinazione perfetta, così deliziosa, facile da preparare, ottima da portare con sé e così soddisfacente.

INSALATA PER PRANZO

4 carote arrostite
1 avocado maturo, tanta insalata verde
1 tazza di pomodorini

CONDIMENTO
1 piccola zucchina Una manciata di sedano
Il succo di 1 limone
1 mazzetto di aneto o erba cipollina
2 cucchiai di semi di zucca
1 cucchiaio di aceto di mele
120ml di acqua

Mi piace arrostire tante carote in una volta e conservarle in frigorifero. Cuocile su carta da forno per 30-40 minuti, finché non saranno croccanti ma non troppo dorate.

Prepara il condimento frullando tutti gli ingredienti, aggiungili alla tua grande ciotola di verdure, aggiungi i pomodori e l'avocado e gustatela! E per favore, prendine quanta ne vuoi per essere completamente soddisfatta.

Nota: sentiti libera di aggiungere altri condimenti per l'insalata a tua scelta. L'importante è trovare il TUO modo preferito di mangiare durante questo reset.



GIORNO 1 - PIATTO CENA

Ho trasformato il mio condimento caro in una salsa, perché mi piaceva anche come salsa e ho capito che avrei mangiato molte più verdure grigliate se avessi avuto una salsa deliziosa da accompagnare. Ecco come sono nati questi piatti vegetariani per la cena, un pasto fantastico per perdere peso.

1-2 mazzi di asparagi
3 zucchine
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane

6-7 patate di medie dimensioni

SALSA
Una manciata di sedano,
succo di 1 limone
1 mazzetto di erba cipollina, basilico o aneto
2-3 cucchiai di semi di zucca
1 cucchiaio di aceto di mele
60ml d'acqua

Mi piace prima sbucciare le patate, poi cuocerle a vapore per 25 minuti ed infine lasciarle raffreddare (spesso in frigorifero per risparmiare tempo, ahah).

Per quanto riguarda le verdure, le arrostisco in una padella antiaderente per circa 10-12 minuti, finché non sono ben grigliate. Adoro anche aggiungere erbe aromatiche italiane essiccate per un tocco di sapore in più.

Frulla tutti gli ingredienti per la salsa fino ad ottenere un composto omogeneo e gusta il tuo abbondante piatto di verdure e patate con questa deliziosa salsa! Se non sei completamente sazia, mangia altre patate, ma ti accorgerai naturalmente di quanta ne serve per sentirti sazia. E non dimenticare di fare 3 respiri profondi prima di ogni pasto per rallentare.

Giorno 2

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Succo di sedano



Frutta fresca



Frullato verde



Ciotola per il pranzo



Spuntino



Piatto per la cena



GIORNO 2 - COLAZIONE

Il melone miele e il cantalupo, insieme all'anguria e alla papaya, sono i miei frutti preferiti per iniziare la giornata! Sono i più veloci da digerire ed un sogno per il colon. Una volta che inizi a mangiare meloni a stomaco vuoto, non vorrai più tornare indietro! Il movimento è reale, ahah!

Con tutte le nostre colazioni a base di frutta, assicurati di mangiare abbastanza per sentirti sazia. La parte migliore di questo reset di peso è che non devi pensare alle calorie, dato che ci stiamo già concentrando su alimenti ipocalorici e ricchi di nutrienti. Gusta ogni boccone dei tuoi pasti, mangia in un ambiente rilassato e sii orgogliosa di te stessa per esserti presa così tanta cura del tuo corpo.

Puoi sempre sostituire qualsiasi tipo di frutta con quella che hai a disposizione. L'importante è che la frutta sia matura. In inverno, mi piace alternarla con arance succose, cachi morbidi o delle banane mature.

COLAZIONE ALLA FRUTTA

2 MELONI MIELE
o qualsiasi frutto maturo
a tua scelta (deve essere
maturo)

GIORNO 2 - FRULLATO VERDE

Frullati verdi. - la bevanda più sana che ci sia e che mangiamo tutti i giorni a casa nostra!

I frullati verdi sono una vera e propria fonte di energia ed un elixir liquido per il corpo, il cervello, la digestione, la voglia di mangiare e la felicità in generale! Puoi letteralmente sentire l'energia e la lucidità mentale che entrano in gioco non appena li bevi. Di solito direi di non frullare la frutta per perdere peso e di mangiarla intera, ma vale la pena aggiungere qualche banana congelata ai tuoi frullati verdi per renderli ancora più gustosi. Assumi così tante buone verdure che normalmente non mangeresti, il che aiuta molto a combattere la voglia di mangiare più tardi durante la giornata! Se dovessi scegliere tra un succo verde o un frullato, sceglierei il frullato perché contiene tutte le fibre, che sono la chiave per un INTESTINO SANO.

BEVI TUTTO

1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di cavolo riccio
2 tazze di mango congelato
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua





GIORNO 2 - CIOTOLA PER IL PRANZO

Sembra delizioso, vero? Riempi una grande ciotola con tante verdure a foglia verde, aggiungi il delizioso condimento e poi aggiungi riso, fagioli, pomodori, avocado e cetriolo.

IL PIATTO EQUILIBRATO

Un sacco di verdure a foglia verde
1 avocado maturo
170g di riso cotto
1 tazza di fagioli neri
1 cetriolo
Tanti pomodorini

SALSA
1 piccola zucchina cruda
Una manciata di sedano
1 mazzetto di aneto o erba cipollina
2 cucchiai di semi di zucca
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
120ml di acqua

Questo pranzo è super veloce da preparare se avete del riso precotto in frigorifero. Potete anche sostituirlo con riso integrale, riso selvatico, quinoa o patate.

Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungi il condimento alle verdure, aggiungi i condimenti e il gioco è fatto. È la tua ciotola per il pranzo super sana, nutriente e deliziosa. Un po' come un poke bowl vegano e salutare.

Nota: assicuratevi di sciacquare bene i fagioli in scatola per rimuovere eventuali bolle. Questo aiuta molto contro i gas! Se siete un po' sensibili ai fagioli, potete anche sostituirli con lenticchie cotte, ma di solito ci vogliono solo pochi giorni perché il vostro corpo li assorba. Sono una vera miniera di nutrienti!

GIORNO 2 - MERENDA

Se hai voglia di uno spuntino, ecco qualcosa di delizioso da sgranocchiare che aiuta a mantenere attivo il metabolismo!

Adoro questa salsa perché mi fa mangiare un sacco di verdure crude che altrimenti non mangerei. Cerca di lasciare qualche ora di intervallo tra pranzo e spuntino per una digestione ottimale, oppure salva questa ricetta per uno spuntino tra i preferiti per un altro giorno se oggi non ne hai bisogno.



CRUDITES E SALSA

Carote, Cetrioli, Ravanelli

TAHINI VERDE
1 piccola zucchina cruda
1 mazzetto di aneto
2 cucchiai di tahina,
succo di 1 limone
un pizzico di sale rosa
60ml-120ml di acqua



GIORNO 2 - ZUPPA PER CENA

Una zuppa calda, nutriente e lenitiva per cena è l'ideale perché dà una sensazione di conforto. Stai mangiando molte verdure e le patate ti saziano. Mangiane quanta ne serve per sentirti felice e soddisfatto.

1 zucca butternut, sbucciata e tritata,
4 patate, sbucciate e tagliate a pezzetti
1/2 testa di cavolfiore, cimette
2 carote tritate
1 porro, affettato
4 gambi di sedano tritati
3-4 tazze di acqua
½ dado di brodo vegetale (facoltativo)
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane

Per preparare questa deliziosa zuppa di patate e zucca, mettete tutti gli ingredienti in una pentola capiente e lasciate sobbollire per 25 minuti.

Frullate metà della zuppa e, se la preferite molto densa e cremosa, togliete due tazze di acqua di cottura prima di frullarne metà. Semplicissima e buonissima!!!

Giorno 3

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Succo di sedano



Frutta fresca



Frullato verde



Pranzo



Cena



Patate



GIORNO 3 - COLAZIONE

Mangiare meloni a stomaco vuoto è un sogno per la digestione! Non potrei consigliarvelo di più. Anguria o melone, vanno entrambi bene! Assicuratevi solo che il melone sia maturo e succoso!

Se sei abituata a fare colazione con fiocchi d'avena o pane tostato, passare alla frutta fresca potrebbe farti pensare che sia meno soddisfacente. Il mio consiglio è di non considerarla la tua colazione, ma di abituarti a mangiare frutta fresca appena sveglia, e basta.

MONO PASTO DI FRUTTA

Tanta anguria o melone

Arance INVERNALI Anche i cachi maturi o i kiwi dorati sarebbero fantastici

Puoi comunque preparare le mie ricette di fiocchi d'avena per perdere peso più tardi durante la giornata, ma prima succo verde, frutta fresca e frullato verde o viceversa.

Non fa molta differenza se mangi prima il frullato verde o il pasto a base di frutta, dipende da cosa funziona per TE. Ci sono giorni in cui mi sveglio con una voglia matta di anguria o arancia, altri giorni voglio prima il mio frullato verde.

GIORNO 3 - FRULLATO VERDE

Frullati verdi. - la bevanda più sana che ci sia e che mangiamo tutti i giorni a casa nostra!

I frullati verdi sono una vera e propria fonte di energia ed un elixir liquido per il corpo, il cervello, la digestione, la voglia di mangiare e la felicità in generale! Puoi letteralmente sentire l'energia e la lucidità mentale che entrano in gioco non appena li bevi. Di solito direi di non frullare la frutta per perdere peso e di mangiarla intera, ma vale la pena aggiungere qualche banana congelata ai tuoi frullati verdi per renderli ancora più gustosi. Assumi così tante buone verdure che normalmente non mangeresti, il che aiuta molto a combattere la voglia di mangiare più tardi durante la giornata! Se dovessi scegliere tra un succo verde o un frullato, sceglierei il frullato perché contiene tutte le fibre, che sono la chiave per un INTESTINO SANO.

BEVI TUTTO

1 testa intera di sedano
1 mazzetto grande di prezzemolo
3 banane congelate,
succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua





GIORNO 3 - PRANZO

Questa è l'insalatiera dei miei sogni. La preparo sempre e ho riscoperto il mio amore per l'hummus! L'hummus è un condimento delizioso che mi aiuta a mangiare molte più verdure perché, ripeto, è tutta una questione di salsa, no?!

INSALATA DI HUMMUS

Un sacco di verdure
3 pomodori succosi
1 avocado
1 melanzana
2 zucchine
1 mazzo di asparagi
2-3 cucchiai di hummus

IL MIO HUMMUS SENZA OLIO

300g di ceci cotti
80ml di acqua dalla lattina di ceci
1-2 cucchiai di cumino macinato
1-2 cucchiai di semi di coriandolo Succo di 1 limone
1 cucchiaio di sale rosa dell'Himalaya
2 cucchiai di tahina
2 piccole zucchine crude sbucciate

Aggiungete tutti gli ingredienti per l'hummus in un robot da cucina o in un frullatore e frullate fino ad ottenere una crema. Assicuratevi di sciacquare bene i ceci per eliminare eventuali bolle. Questo aiuta molto contro il gonfiore.

È anche molto bello avere un barattolo di hummus in frigo per ogni volta che hai bisogno di un condimento o di una salsa deliziosa, e la mia versione senza olio è molto più leggera e meno calorica.

Per la tua insalata, salta tutte le verdure in un po' d'acqua e aggiungi un po' di condimento italiano per un sapore extra. Disponi la tua ciotola di verdure, mescola l'hummus e aggiungi verdure, avocado e pomodori. La tua insalata super deliziosa è pronta! Se la prepari in inverno, aggiungerei zucca kabocha arrostita al posto di zucchine e asparagi!



GIORNO 3 - CENA

La cena è semplicissima, appagante e deliziosa! Puoi usare un po' dell'hummus che hai preparato oggi come salsa o preparare questa deliziosa salsa al formaggio. Entrambe le varianti sono ottime ed altrettanto salutari. Per comodità, opterei per l'hummus, ma volevo darti anche un'altra opzione.

PIATTO DA PRANZO
7-8 patate di medie dimensioni
1 testa di cimette di broccoli o qualsiasi altra verdura a scelta

PER LA SALSA
30g di anacardi
120ml di acqua
1-2 cucchiai di lievito nutrizionale
1 cucchiaio di senape di Digione
Succo di 1 limone

Sbucciate e cuocete a vapore le patate. Lasciatele raffreddare e mangiatele a temperatura ambiente o anche fredde di frigorifero. Questo è il modo più sano e saziante per mangiare le patate. Cuocete a vapore o arrostite le verdure e mettetele da parte.

Prepara la salsa aggiungendo tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullando fino ad ottenere un composto liscio. Disponi il tuo piatto di patate e verdure e usa la salsa come condimento. COSÌ BUONA! So che non è la ricetta più spettacolare, ma non è questo lo scopo di questo reset. Voglio che tu risparmi tempo, mangi cibi deliziosi e ti senta bene.

Giorno 4

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Succo di sedano



Frutta fresca



Frullato verde



Pranzo



Pranzo



Cena



GIORNO 4 - COLAZIONE

La papaya è uno dei frutti più efficaci per la digestione, soprattutto se consumata a stomaco vuoto. È ricca di enzimi, antiossidanti e fibre e purifica il colon in 30-60 minuti.

Puoi sempre sostituire la frutta con quella che hai a disposizione. La cosa più importante è non mangiare frutta acerba, perché ti farà sentire gonfia e stitica, il contrario di ciò che vogliamo, ehehe!

Se puoi, compra assolutamente biologico. Per frutta come mele, pere, frutti di bosco, ciliegie, pesche e nettarine, prenderei solo quella biologica, mentre per la frutta con la buccia più spessa, come meloni, papaya e mango, ad esempio, preferirei quella succosa e matura!!

I due MIGLIORI frutti da mangiare al mattino presto sono i meloni e le papaya.

COLAZIONE ALLA FRUTTA

2 PAPAYE GRANDI
o qualsiasi frutto maturo
a tua scelta (deve essere
maturo)

GIORNO 4 - FRULLATO VERDE

Frullati verdi. - la bevanda più sana che ci sia e che mangiamo tutti i giorni a casa nostra!

I frullati verdi sono una vera e propria fonte di energia ed un elixir liquido per il corpo, il cervello, la digestione, la voglia di mangiare e la felicità in generale! Puoi letteralmente sentire l'energia e la lucidità mentale che entrano in gioco non appena li bevi. Di solito direi di non frullare la frutta per perdere peso e di mangiarla intera, ma vale la pena aggiungere qualche banana congelata ai tuoi frullati verdi per renderli ancora più gustosi. Assumi così tante buone verdure che normalmente non mangeresti, il che aiuta molto a combattere la voglia di mangiare più tardi durante la giornata! Se dovessi scegliere tra un succo verde o un frullato, sceglierei il frullato perché contiene tutte le fibre, che sono la chiave per un INTESTINO SANO.

BEVI TUTTO

1 testa intera di sedano
4 foglie di cavolo riccio
3-4 banane congelate
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua





GIORNO 4 - PRANZO

Tadaaa la nostra INSALATA DI CARO. Certo che sì, ahahah! Non posso fare un RESET senza questa. È l'insalata che preparo quasi ogni giorno da due anni e la ADORO ancora! Il condimento è il più sano di sempre e ti fa sentire così tanto, così tanto bene!! Dopo, mangia delle patate dolci al forno o delle patate normali al vapore per sentirti completamente sazia.

Un sacco di verdure a foglia verde
1 avocado
1 cetriolo Tanti pomodorini

5-6 patate al vapore o
2-3 patate dolci al forno

CONDIMENTO CARO
1 piccola zucchina Una manciata di sedano Il succo di 1 limone
2-3 cucchiai di semi di zucca
1 mazzetto di erba cipollina o aneto
120ml di acqua
1 cucchiaio di aceto di mele

Cuocere le patate al vapore o al forno e lasciarle raffreddare.

Aggiungete tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Mescolate il condimento con l'insalata, aggiungete il resto degli ingredienti e buon appetito!



GIORNO 4 - CENA

Adoro un piatto di patate e verdure a cena, soprattutto per perdere peso. È davvero utile mangiare tante verdure, ma anche renderle così gustose da sentirsi davvero sazi! E poi, le patate raffreddate e cotte al vapore sono l'alimento saziante numero 1. Ciao, sei felice e hai ottenuto ottimi risultati!! Continua così, sei sulla strada giusta!

2 teste di finocchio
1 testa di broccoli
1 tazza di piselli verdi, scongelati

6-8 patate di medie dimensioni

SALSA
30gr di anacardi
60ml - 120 ml di acqua
Un pizzico di sale rosa
Il succo di 1 limone

Sbucciate le patate, cuocetele a vapore e mettetele da parte finché non si saranno raffreddate. Fate lo stesso con le verdure, oppure cuocetele semplicemente in una padella antiaderente per un paio di minuti.

Aggiungete tutti gli ingredienti della salsa in un frullatore ad alta velocità e frullate fino ad ottenere una crema. Aggiungere un cucchiaino di senape di Digione è super deliziosa! Aggiungete la salsa alle verdure. Non è incredibile quanto le renda deliziose? Io mangio sempre prima tutte le verdure e poi le patate. Lo stesso vale per voi o di solito le mescolate? Ahah!

Giorno 5

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Succo di sedano



Frutta fresca



Frullato verde



Pranzo



Pranzo opzione 2



Cena



GIORNO 5 - COLAZIONE

La papaya è uno dei frutti più efficaci per la digestione, soprattutto se consumata a stomaco vuoto. È ricca di enzimi, antiossidanti e fibre e purifica il colon in 30-60 minuti.

Puoi sempre sostituire la frutta con quella che hai a disposizione. La cosa più importante è non mangiare frutta acerba, perché ti farà sentire gonfia e stitica, il contrario di ciò che vogliamo, ehehe!

Se puoi, compra assolutamente biologico. Per frutta come mele, pere, frutti di bosco, ciliegie, pesche e nettarine, prenderei solo quella biologica, mentre per la frutta con la buccia più spessa, come meloni, papaya e mango, ad esempio, preferirei quella succosa e matura!!

I due MIGLIORI frutti da mangiare al mattino presto sono i meloni e le papaya.

COLAZIONE ALLA FRUTTA

2 PAPAYE GRANDI
o qualsiasi frutto maturo
a tua scelta (deve essere
maturo)

GIORNO 5 - FRULLATO VERDE

Frullati verdi. - la bevanda più sana che ci sia e che mangiamo tutti i giorni a casa nostra!

I frullati verdi sono una vera e propria fonte di energia ed un elixir liquido per il corpo, il cervello, la digestione, la voglia di mangiare e la felicità in generale! Puoi letteralmente sentire l'energia e la lucidità mentale che entrano in gioco non appena li bevi. Di solito direi di non frullare la frutta per perdere peso e di mangiarla intera, ma vale la pena aggiungere qualche banana congelata ai tuoi frullati verdi per renderli ancora più gustosi. Assumi così tante buone verdure che normalmente non mangeresti, il che aiuta molto a combattere la voglia di mangiare più tardi durante la giornata! Se dovessi scegliere tra un succo verde o un frullato, sceglierei il frullato perché contiene tutte le fibre, che sono la chiave per un INTESTINO SANO.

BEVI TUTTO

1 testa intera di sedano
4 foglie di cavolo riccio
3-4 banane congelate
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua





GIORNO 5 - PRANZO

CHE BONTA'! Ciao, insalata messicana! La combinazione perfetta, dal sapore delizioso, che ti lascia sazia per ore ed è velocissima da preparare. Inoltre, è perfetta da portare al lavoro o al parco per un picnic. Anche il condimento è delizioso! Adoro la salsa cremosa alla senape e si abbina davvero a tutto.

Un sacco di verdure a foglia verde
2 tazze di pomodori maturi
1 tazza di fagioli neri cotti
1 avocado
1 cetriolo

5-6 patate al vapore

CONDIMENTO ALLA SENAPE
1 piccola zucchina, sbucciata
30g di anacardi
120ml di acqua
1 cucchiaio di senape di Digione
Succo di 1 limone

Cuocere le patate al vapore o al forno e lasciarle raffreddare.

Aggiungete tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Mescolate il condimento con l'insalata, aggiungete il resto degli ingredienti e buon appetito!



GIORNO 5 - PRANZO OPZIONE 2

Ecco la mia deliziosa, veloce e super soddisfacente ricetta per un porridge d'avena che aiuta a perdere peso, perfetta per tutti coloro che desiderano un pranzo dolce. Sentitevi liberi di prepararlo tutte le volte che volete. È semplicissimo, leggero, appagante e non dolce come le mie altre ricette di porridge d'avena. La cannella e il cacao in polvere lo rendono davvero delizioso.

85g di avena
500ml d'acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 cucchiaino di cannella
2 banane, crude o cotte
1 cucchiaino di cacao in polvere

Aggiungere l'avena, l'acqua, la cannella e la vaniglia in una pentola e lasciare sobbollire a fuoco basso o medio per 6-7 minuti, fino ad ottenere una crema.

Trasferisci il porridge in una ciotola (io lo metto in frigo per farlo raffreddare, ahah, è solo una questione di gusti personali) e guarnisci con 2 banane mature tagliate a fettine e una spolverata di cacao crudo biologico in polvere. Puoi anche friggere le banane in una padella antiaderente per un paio di minuti se hai voglia di qualcosa di più caldo. Adoro entrambi i modi!



GIORNO 5 - CENA

Per cena, una deliziosa ciotola di dahl di lenticchie, facile da preparare, ahah! Mi conoscete, mi piacciono le ricette semplici e così veloci da preparare che finirete per rifarle più e più volte, perché a tutti piace alternare un paio di ricette che poi diventano i nostri alimenti base, giusto? Questa sarà una di quelle, ed è anche ricca di proteine! EVVIVA!

DAHL
4 patate di medie dimensioni
2 carote
200g di lenticchie rosse, crude
500ml d'acqua (di più se necessario)
1 cucchiaino di cumino macinato

CONDIMENTI
Erbe fresche come coriandolo o prezzemolo Cetriolo, tagliato a fettine sottili
1/2 avocado (facoltativo) Pepe nero

Sbucciate e tagliate le patate, affettate le carote e mettetele in una pentola con le lenticchie, acqua e cumino. Lasciate sobbollire a fuoco medio per 20-25 minuti. Una volta cotte, aggiungete 1/3 del composto in un frullatore e frullate fino ad ottenere una consistenza liscia. Questo rende il nostro dahl extraaa cremoso e delizioso.

Aggiungi i tuoi ingredienti preferiti, come il cetriolo, un po' di avocado ed erbe aromatiche fresche tritate. CHE BONTA'!! Il dahl di lenticchie più semplice e rilassante che ci sia!

Giorno 6

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Succo di sedano



Frutta fresca



Frullato verde



Pranzo



Pranzo



Cena



GIORNO 6 - COLAZIONE

Il melone miele e il cantalupo, insieme all'anguria e alla papaya, sono i miei frutti preferiti per iniziare la giornata! Sono i più veloci da digerire ed un sogno per il colon. Una volta che inizi a mangiare meloni a stomaco vuoto, non vorrai più tornare indietro! Il movimento è reale, ahah!

Con tutte le nostre colazioni a base di frutta, assicurati di mangiare abbastanza per sentirti sazia. La parte migliore di questo reset di peso è che non devi pensare alle calorie, dato che ci stiamo già concentrando su alimenti ipocalorici e ricchi di nutrienti. Gusta ogni boccone dei tuoi pasti, mangia in un ambiente rilassato e sii orgogliosa di te stessa per esserti presa così tanta cura del tuo corpo.

Puoi sempre sostituire qualsiasi tipo di frutta con quella che hai a disposizione. L'importante è che la frutta sia matura. In inverno, mi piace alternarla con arance succose, cachi morbidi o delle banane mature.

COLAZIONE ALLA FRUTTA

2 MELONI MIELE
o qualsiasi frutto maturo
a tua scelta (deve essere
maturo)

GIORNO 6 - FRULLATO VERDE

Frullati verdi. - la bevanda più sana che ci sia e che mangiamo tutti i giorni a casa nostra!

I frullati verdi sono una vera e propria fonte di energia ed un elixir liquido per il corpo, il cervello, la digestione, la voglia di mangiare e la felicità in generale! Puoi letteralmente sentire l'energia e la lucidità mentale che entrano in gioco non appena li bevi. Di solito direi di non frullare la frutta per perdere peso e di mangiarla intera, ma vale la pena aggiungere qualche banana congelata ai tuoi frullati verdi per renderli ancora più gustosi. Assumi così tante buone verdure che normalmente non mangeresti, il che aiuta molto a combattere la voglia di mangiare più tardi durante la giornata! Se dovessi scegliere tra un succo verde o un frullato, sceglierei il frullato perché contiene tutte le fibre, che sono la chiave per un INTESTINO SANO.

BEVI TUTTO

1 testa intera di sedano
4 foglie di cavolo riccio
3-4 banane congelate Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua





GIORNO 6 - PRANZO

L'insalata che ho preparato tantissime volte da quando ho partorito. È così leggera, rinfrescante, gustosa, veloce da preparare ed accompagnata da patate è l'abbinamento perfetto!! La adorerai e la preparerai di nuovo!! Anche l'aggiunta di un po' di cipolla fresca tritata è davvero deliziosa, ma per favore omettila nel caso in cui la cipolla cruda ti faccia sentire gonfia.

INSALATA DI CETRIOLI
2 grandi cetrioli biologici
1 mazzetto di aneto
1 mazzetto di erba cipollina
2-3 cucchiai di yogurt al cocco
Succo di 1 limone

5-6 patate di medie dimensioni,
cotte a vapore e raffreddate

Tagliare i cetrioli con un'affettatrice per verdure fino a ottenere delle fette molto sottili.

Aggiungete le erbe fresche in un robot da cucina e frullatele fino ad ottenere un composto finemente tritato, oppure tritatele voi stesse con un coltello. Mescolate il tutto e aggiungete lo yogurt al cocco. Completate con una spolverata di sale rosa dell'Himalaya e pepe e buon appetito! Una delle mie insalate preferite perché è così leggera, rinfrescante, deliziosa e l'abbinamento perfetto con le patate al vapore.



GIORNO 6 - CENA

Questa è una delle mie cene preferite in assoluto perché è così rilassante e deliziosa, e contiene tante verdure sane. Adoro usare la mia semplice ricetta della zuppa di zucca anche come salsa per verdure come: broccoli, spinaci saltati, asparagi o zucchine grigliate. A volte aggiungo un po' di salsa CARO avanzata alle verdure e poi uso la zuppa come salsa per le patate. In entrambi i casi è deliziosa!

ZUPPA DI ZUCCA
750ml di brodo vegetale
1 zucca butternut o 1/2 zucca Kabocha, sbucciata e tritata
2 carote tritate

CONTORNO
5-6 patate di medie dimensioni, cotte a vapore e raffreddate

1 testa di cimette di broccoli
2 zucchine

Aggiungete il brodo vegetale, la zucca e le carote in una pentola e lasciate sobbollire per 20-25 minuti, finché non saranno morbide. Frullate il tutto fino ad ottenere una crema. Che bontà! Adoro usare questa zuppa come salsa per le mie verdure e patate. Potete anche omettere le carote e usare più zucca se volete.

Cuoci a vapore patate e broccoli mentre la zuppa cuoce e la cena è pronta! Le patate nella foto hanno ancora la buccia, ma io le sbuccio sempre prima o dopo averle cotte. Molto più facili da digerire.

Giorno 7

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Succo di sedano



Frutta fresca



Frullato verde



Pranzo



Spuntino



Cena



GIORNO 7 - COLAZIONE

Mangiare meloni a stomaco vuoto è un sogno per la digestione! Non potrei consigliarvelo di più. Anguria o melone, vanno entrambi bene! Assicuratevi solo che il melone sia maturo e succoso!

Se sei abituata a fare colazione con fiocchi d'avena o pane tostato, passare alla frutta fresca potrebbe farti pensare che sia meno soddisfacente. Il mio consiglio è di non considerarla la tua colazione, ma di abituarti a mangiare frutta fresca appena sveglia, e basta.

MONO PASTO DI FRUTTA

Tanta anguria o melone

Arance INVERNALI Anche i cachi maturi o i kiwi dorati sarebbero fantastici

Puoi comunque preparare le mie ricette di fiocchi d'avena per perdere peso più tardi durante la giornata, ma prima succo verde, frutta fresca e frullato verde o viceversa.

Non fa molta differenza se mangi prima il frullato verde o il pasto a base di frutta, dipende da cosa funziona per TE. Ci sono giorni in cui mi sveglio con una voglia matta di anguria o arancia, altri giorni voglio prima il mio frullato verde.

GIORNO 7 - FRULLATO VERDE

Frullati verdi. - la bevanda più sana che ci sia e che mangiamo tutti i giorni a casa nostra!

I frullati verdi sono una vera e propria fonte di energia ed un elixir liquido per il corpo, il cervello, la digestione, la voglia di mangiare e la felicità in generale! Puoi letteralmente sentire l'energia e la lucidità mentale che entrano in gioco non appena li bevi. Di solito direi di non frullare la frutta per perdere peso e di mangiarla intera, ma vale la pena aggiungere qualche banana congelata ai tuoi frullati verdi per renderli ancora più gustosi. Assumi così tante buone verdure che normalmente non mangeresti, il che aiuta molto a combattere la voglia di mangiare più tardi durante la giornata! Se dovessi scegliere tra un succo verde o un frullato, sceglierei il frullato perché contiene tutte le fibre, che sono la chiave per un INTESTINO SANO.

BEVI TUTTO

1 testa intera di sedano
4 foglie di cavolo riccio
3-4 banane congelate
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua





GIORNO 7 - PRANZO

La tipica INSALATA CARO = una GRANDE ciotola di verdure, pomodori, cetrioli, avocado + fogli di alga nori per preparare involtini di insalata + patate dolci giapponesi bianche al forno. È una combinazione a prova di bomba che ti farà sentire felice, soddisfatta e ti rimetterà in forma.

INSALATA
Grande ciotola di verdure a foglia verde
250g di pomodorini
1/2 cetriolo grande
1 avocado Fogli di alga Nori (facoltativo)

2 patate dolci al forno

CONDIMENTO
una manciata di sedano
1 zucchina piccola
1 mazzetto di aneto
1 mazzetto di erba cipollina o basilico Succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1/2 tazza di acqua
2 cucchiai di semi di zucca

Cuocere le patate dolci in forno per 50-60 minuti a 180 gradi Celsius e lasciarle raffreddare. Di solito le cuocio la sera prima, quando preparo la cena, e le tengo pronte in frigorifero. Adoro usare le patate dolci giapponesi bianche o viola, oppure, se non riesco a trovarle, uso le patate normali.

Per il condimento, frulla tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema e mettila insieme l'insalata. Semplice, deliziosa e davvero appagante.



EVVIVA più verdure fresche! Se ti viene un po' di fame e hai bisogno di una carica, questo piatto colorato è il tuo carburante! Prova anche a scegliere verdure amare come i ravanelli, perché sono molto efficaci per la digestione e nutrono i batteri intestinali sani! L'hummus di solito è super denso di calorie, ma questo no, hihi!!

Ravanelli
Cetrioli
Carote
Peperoni
Sedano
Cicoria

HUMMUS VERDE
130g di ceci cotti
1 zucchina cruda
1 mazzetto di erba cipollina
1 mazzetto di aneto o basilico
Succo di 1 limone
60ml d'acqua

Aggiungi tutti gli ingredienti per l'hummus in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere una crema... e buon appetito! Adoro come questa salsa mi faccia venire voglia di più verdure crude! Così tanta bontà per il tuo corpo in un piatto. EVVIVA!



GIORNO 7 - CENA

La cena è a base di verdure come broccoli al vapore (o arrostiti), finocchi, zucchine o spinaci, patate e tanta della mia deliziosa salsa caro. Lenitivo per lo stomaco, appagante, facile da digerire e così delizioso! Probabilmente anche le tue papille gustative saranno cambiate e troverai questi piatti deliziosi, vero? Per favore, condividi sempre il tuo feedback. :)

1 testa di cimette di broccoli
1-2 zucchine
1 testa di finocchio o spinaci
freschi cotti al vapore

SALSA CARO
1 manciata di sedano
1 mazzetto di basilico o erba cipollina
1/2 mazzetto di aneto
Succo di 1 limone
2-3 cucchiai di semi di zucca
1 cucchiaio di aceto di mele
60ml d'acqua

Cuoci le patate a vapore e lasciale raffreddare (l'ideale sarebbe mangiarle fredde perché l'amido si trasformerà in amido resistente). Cuoci le verdure a vapore o arrostiscile in una padella antiaderente, frulla tutti gli ingredienti per la salsa e il gioco è fatto! Facile!! Puoi anche sostituire la salsa con la mia salsa cremosa di anacardi (so che gli anacardi sono nella lista rossa di questo reset hahah ma sono solo 30g di anacardi che ti faranno divorare un sacco di verdure!!).

La ricetta è la seguente: 30g di anacardi, 60ml di acqua, una spolverata di sale rosa.

Giorno 8

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Succo di sedano



Frutta fresca



Frullato verde



Pranzo



Pranzo opzione 2



Cena



GIORNO 8 - COLAZIONE

Il melone miele e il cantalupo, insieme all'anguria e alla papaya, sono i miei frutti preferiti per iniziare la giornata! Sono i più veloci da digerire ed un sogno per il colon. Una volta che inizi a mangiare meloni a stomaco vuoto, non vorrai più tornare indietro! Il movimento è reale, ahah!

Con tutte le nostre colazioni a base di frutta, assicurati di mangiare abbastanza per sentirti sazia. La parte migliore di questo reset di peso è che non devi pensare alle calorie, dato che ci stiamo già concentrando su alimenti ipocalorici e ricchi di nutrienti. Gusta ogni boccone dei tuoi pasti, mangia in un ambiente rilassato e sii orgogliosa di te stessa per esserti presa così tanta cura del tuo corpo.

Puoi sempre sostituire qualsiasi tipo di frutta con quella che hai a disposizione. L'importante è che la frutta sia matura. In inverno, mi piace alternarla con arance succose, cachi morbidi o delle banane mature.

COLAZIONE ALLA FRUTTA

2 MELONI MIELE
o qualsiasi frutto maturo
a tua scelta (deve essere
maturo)

GIORNO 8 - FRULLATO VERDE

Frullati verdi. - la bevanda più sana che ci sia e che mangiamo tutti i giorni a casa nostra!

I frullati verdi sono una vera e propria fonte di energia ed un elixir liquido per il corpo, il cervello, la digestione, la voglia di mangiare e la felicità in generale! Puoi letteralmente sentire l'energia e la lucidità mentale che entrano in gioco non appena li bevi. Di solito direi di non frullare la frutta per perdere peso e di mangiarla intera, ma vale la pena aggiungere qualche banana congelata ai tuoi frullati verdi per renderli ancora più gustosi. Assumi così tante buone verdure che normalmente non mangeresti, il che aiuta molto a combattere la voglia di mangiare più tardi durante la giornata! Se dovessi scegliere tra un succo verde o un frullato, sceglierei il frullato perché contiene tutte le fibre, che sono la chiave per un INTESTINO SANO.

BEVI TUTTO

1 testa intera di sedano
4 foglie di cavolo riccio
3-4 banane congelate Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua





GIORNO 8 - PRANZO

Semplice, facile e funziona, ecco il tuo pranzo di oggi! Se ti capita di avere la sensazione che i pasti diventino ripetitivi, è di proposito, perché la vita è frenetica e abbiamo tutti bisogno di cose così veloci E buone da finire per farle diventare una routine. Le abitudini non si creano in un giorno, ma sicuramente si possono adattare in 10 giorni! Ora che sei già all'ottavo giorno, sono sicura che lo stai già facendo in modo automatico, vero?

INSALATA Una grande ciotola di verdure, più le verdure sono amare, meglio è
Pomodori Cetriolo

2 patate dolci grandi (come quelle bianche o viola)

CONDIMENTO PER HUMMUS
130g di ceci
1 piccola zucchina cruda
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di tahina
60ml - 120ml di acqua

Cuocere le patate al forno e lasciarle raffreddare. Sono perfette da preparare la sera prima, quando si prepara la cena.

Frulla tutti gli ingredienti del condimento fino ad ottenere un composto omogeneo e aggiungili all'insalatiera. Io mangio sempre prima l'insalata e poi le patate dolci, questo è il modo migliore per la mia digestione e mi sazia prima di mangiare le "vere" calorie delle patate dolci, dato che l'insalata non aveva quasi nessuna caloria, a parte un po' nel condimento. BUON APPETITO!



GIORNO 8 - PRANZO OPZIONE 2

Per tutti coloro che oggi hanno un debole per i dolci, ecco la mia altra ricetta semplicissima per l'avena, perfetta per perdere peso. Non è così dolce, quindi potrebbe non piacervi, ahah, lo dico e basta, ma penso che sia abbastanza dolce, soprattutto perché le vostre papille gustative sono probabilmente cambiate nell'ultima settimana e state iniziando ad apprezzare la dolcezza naturale delle cose.

FARINA D'AVENA
75g di avena
500ml d'acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 cucchiaino di cannella

CONDIMENTI
Mirtilli, lamponi o qualsiasi altra frutta a tua scelta

Aggiungi l'avena e l'acqua in una pentola e lascia sobbollire per 6-7 minuti fino ad ottenere una consistenza densa e cremosa. Aggiungi vaniglia e cannella e mescola bene. L'avena cotta è molto più saziante e inoltre ti fa sentire sazia più a lungo rispetto all'avena cruda. Aggiungi tutta la tua frutta preferita. I frutti di bosco sono particolarmente indicati perché sono ipocalorici. Fammi sapere se ti ha soddisfatto!



GIORNO 8 - CENA

La mia zuppa preferita per la cena! La mangio spesso qualche sera a settimana. È davvero una delle cene migliori, soprattutto per perdere peso. Cibi semplici, integrali, senza complicazioni e super deliziosa!

1/2 zucca kabocha
1/2 cimette di cavolfiore
4 patate medie
3 gambi di sedano
2 carote piccole
1 laico
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
1.2l d'acqua

Sbucciate e affettate la zucca kabocha e le patate. Tritate sedano, porro, cavolfiore e carote ed aggiungete il tutto in una pentola con 1 litro d'acqua e le erbe aromatiche italiane. Portate ad ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 20 minuti.

Togliete circa 240 ml di acqua di cottura della zuppa, quindi frullatene metà per renderla più cremosa. La zuppa più semplice e deliziosa che abbia mai preparato ultimamente! Così confortante e nutriente!! CHE BONTA'!

Giorno 9

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Succo di sedano



Frutta fresca



Frullato verde



Pranzo



Pranzo



Cena



GIORNO 9 - COLAZIONE

La papaya è uno dei frutti più efficaci per la digestione, soprattutto se consumata a stomaco vuoto. È ricca di enzimi, antiossidanti e fibre e purifica il colon in 30-60 minuti.

Puoi sempre sostituire la frutta con quella che hai a disposizione. La cosa più importante è non mangiare frutta acerba, perché ti farà sentire gonfia e stitica, il contrario di ciò che vogliamo, ehehe!

Se puoi, compra assolutamente biologico. Per frutta come mele, pere, frutti di bosco, ciliegie, pesche e nettarine, prenderei solo quella biologica, mentre per la frutta con la buccia più spessa, come meloni, papaya e mango, ad esempio, preferirei quella succosa e matura!!

I due MIGLIORI frutti da mangiare al mattino presto sono i meloni e le papaya.

COLAZIONE ALLA FRUTTA

2 PAPAYE GRANDI
o qualsiasi frutto maturo
a tua scelta (deve essere
maturo)

GIORNO 9 - FRULLATO VERDE

Frullati verdi. - la bevanda più sana che ci sia e che mangiamo tutti i giorni a casa nostra!

I frullati verdi sono una vera e propria fonte di energia ed un elixir liquido per il corpo, il cervello, la digestione, la voglia di mangiare e la felicità in generale! Puoi letteralmente sentire l'energia e la lucidità mentale che entrano in gioco non appena li bevi. Di solito direi di non frullare la frutta per perdere peso e di mangiarla intera, ma vale la pena aggiungere qualche banana congelata ai tuoi frullati verdi per renderli ancora più gustosi. Assumi così tante buone verdure che normalmente non mangeresti, il che aiuta molto a combattere la voglia di mangiare più tardi durante la giornata! Se dovessi scegliere tra un succo verde o un frullato, sceglierei il frullato perché contiene tutte le fibre, che sono la chiave per un INTESTINO SANO.

BEVI TUTTO

1 testa intera di sedano
4 foglie di cavolo riccio
3-4 banane congelate Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua





GIORNO 9 - PRANZO

Un sacco di verdure
3 pomodori succosi
1 avocado
1 melanzana
2 zucchine
1 mazzo di asparagi
2-3 cucchiai di hummus

IL MIO HUMMUS SENZA OLIO
260g di ceci cotti
80ml di tazza di acqua dalla lattina di ceci
1-2 cucchiai di cumino macinato
1-2 cucchiai di semi di coriandolo
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di sale rosa dell'Himalaya
2 cucchiai di tahina
2 piccole zucchine crude sbucciate

Aggiungete tutti gli ingredienti per l'hummus in un robot da cucina o in un frullatore e frullate fino ad ottenere una crema. Assicuratevi di sciacquare bene i ceci per eliminare eventuali bolle. Questo aiuta molto contro il gonfiore.

È anche molto bello avere un barattolo di hummus in frigo per ogni volta che hai bisogno di un condimento o di una salsa deliziosi, e la mia versione senza olio è molto più leggera e meno calorica.

Per la tua insalata, salta tutte le verdure in un po' d'acqua e aggiungi un po' di condimento italiano per un sapore extra. Disponi la tua ciotola di verdure, mescola l'hummus ed aggiungi le verdure, l'avocado e i pomodori. La tua insalata super deliziosa è pronta! Se la prepari in inverno, aggiungerei zucca kabocha arrostita al posto di zucchine ed asparagi!



GIORNO 9 - CENA

La cenaaaa è una deliziosa ciotola di verdure con la mia besciamella preferita e patate al vapore. La salsa contiene anacardi, ma solo in piccole quantità, non preoccupatevi perché questo vi farà mangiare un sacco di verdure! BUON APPETITO!

1 testa di finocchio
1 testa di cimette di broccoli
160g di piselli verdi, scongelati

7-8 patate di medie dimensioni

SALSA
30g di anacardi
60ml d'acqua un pizzico di sale rosa

Sbucciare le patate e cuocerle a vapore finché non diventano morbide.

Cuoci le verdure al vapore o arrostiscile finché non diventano morbide. Io uso la stessa pentola per la cottura a vapore delle patate ed aggiungo le verdure un po' più tardi.

Preparate la salsa aggiungendo anacardi, acqua e sale in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto morbido. Versate la salsa sulle verdure e buon appetito! BUONISSIMO, vero? Io mangio prima le verdure e poi le patate.

Giorno 10

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Succo di sedano



Frutta fresca



Frullato verde



Pranzo



Spuntino



Cena



GIORNO 10 - COLAZIONE

Mangiare meloni a stomaco vuoto è un sogno per la digestione! Non potrei consigliarvelo di più. Anguria o melone, vanno entrambi bene! Assicuratevi solo che il melone sia maturo e succoso!

Se sei abituata a fare colazione con fiocchi d'avena o pane tostato, passare alla frutta fresca potrebbe farti pensare che sia meno soddisfacente. Il mio consiglio è di non considerarla la tua colazione, ma di abituarti a mangiare frutta fresca appena sveglia, e basta.

MONO PASTO DI FRUTTA

Tanta anguria o melone

Arance INVERNALI Anche i cachi maturi o i kiwi dorati sarebbero fantastici

Puoi comunque preparare le mie ricette di fiocchi d'avena per perdere peso più tardi durante la giornata, ma prima succo verde, frutta fresca e frullato verde o viceversa.

Non fa molta differenza se mangi prima il frullato verde o il pasto a base di frutta, dipende da cosa funziona per TE. Ci sono giorni in cui mi sveglio con una voglia matta di anguria o arancia, altri giorni voglio prima il mio frullato verde.

GIORNO 10 - FRULLATO VERDE

Frullati verdi. - la bevanda più sana che ci sia e che mangiamo tutti i giorni a casa nostra!

I frullati verdi sono una vera e propria fonte di energia ed un elixir liquido per il corpo, il cervello, la digestione, la voglia di mangiare e la felicità in generale! Puoi letteralmente sentire l'energia e la lucidità mentale che entrano in gioco non appena li bevi. Di solito direi di non frullare la frutta per perdere peso e di mangiarla intera, ma vale la pena aggiungere qualche banana congelata ai tuoi frullati verdi per renderli ancora più gustosi. Assumi così tante buone verdure che normalmente non mangeresti, il che aiuta molto a combattere la voglia di mangiare più tardi durante la giornata! Se dovessi scegliere tra un succo verde o un frullato, sceglierei il frullato perché contiene tutte le fibre, che sono la chiave per un INTESTINO SANO.

BEVI TUTTO

1 testa intera di sedano
4 foglie di cavolo riccio
3-4 banane congelate Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua





GIORNO 10 - PRANZO

Non sembra così fresco e sano?! ADORO questa combinazione di insalate e il condimento si sposa benissimo! Anche i fagioli rossi o i ceci aggiungerebbero un bel sapore se ne avete a disposizione. Veloce, facile e delizioso!

1 cespo di lattuga iceberg
80g di olive nere o 1/2 avocado
1-2 tazze di pomodori tritati
1/2 cetriolo grande, tritato
1 mazzetto di prezzemolo tritato finemente

CONDIMENTO
½ cetriolo grande
1/2 avocado
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
Succo di 1 limone

Tritate tutti gli ingredienti per la vostra deliziosa insalata.

Per il condimento, frullare il cetriolo, l'avocado, il succo di 1 limone e un pizzico di sale. Poi mescolate il tutto e mettetelo in una ciotola.



GIORNO 10 - SPUNTINO

Più cetriolo e prezzemolo, ahah, semplifica le cose! Questa cremosa salsa di piselli è un sogno! Deliziosa, veloce da preparare e perfetta per tirarti su quando si ha voglia di qualcosa di saporito ma sostanzioso. È anche un'ottima salsa per patate al vapore o verdure arroste e si può lasciare un po' di avanzo per cena o anche prepararne una porzione più grande.

IDEE VEGETARIANE
Cetriolo
Carote
Sedano
Ravanelli

SALSA
160g di piselli verdi, scongelati
1 cucchiaio di tahina
1/2 mazzetto di prezzemolo fresco o aneto
Succo di 1 limone
1/2 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
120ml di acqua

Aggiungere i piselli, la tahina, il prezzemolo, il succo di limone, il sale e l'acqua in un frullatore o robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto quasi liscio.

Da gustare come salsa con verdure fresche.



GIORNO 10 - CENA

Concludiamo OVVIAMENTE con le patate al vapore e la mia deliziosa salsa caro OPPURE potete usare la salsa di piselli del nostro spuntino di oggi! Oggi abbiamo mangiato un sacco di verdure e la manterremo semplice, con solo patate al vapore raffreddate per dare un po' di riposo alla vostra digestione. BUON APPETITO e non vedo l'ora di leggere tutti i vostri commenti.

7-8 patate di medie dimensioni sbucciate, cotte a vapore e raffreddate

SALSA (salsa di piselli verdi) OPPURE
una manciata di sedano
1 mazzetto di basilico o erba cipollina
Succo di 1 limone
2 cucchiai di semi di zucca
1 cucchiaio di aceto di mele
60ml d'acqua

Sbucciate le patate e cuocetele a vapore o in acqua bollente per 25 minuti, finché non saranno morbide. Potete anche lasciare la buccia e poi toglierla, OPPURE mangiarla, ma io la trovo piuttosto difficile da digerire.

Aggiungete tutti gli ingredienti per la salsa in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. A me piace anche cospargere le patate con un pizzico di sale rosa dell'Himalaya ed un mix di erbe aromatiche italiane essiccate. Che bontà!


Ce l'hai
fatta!
Come ti
senti?



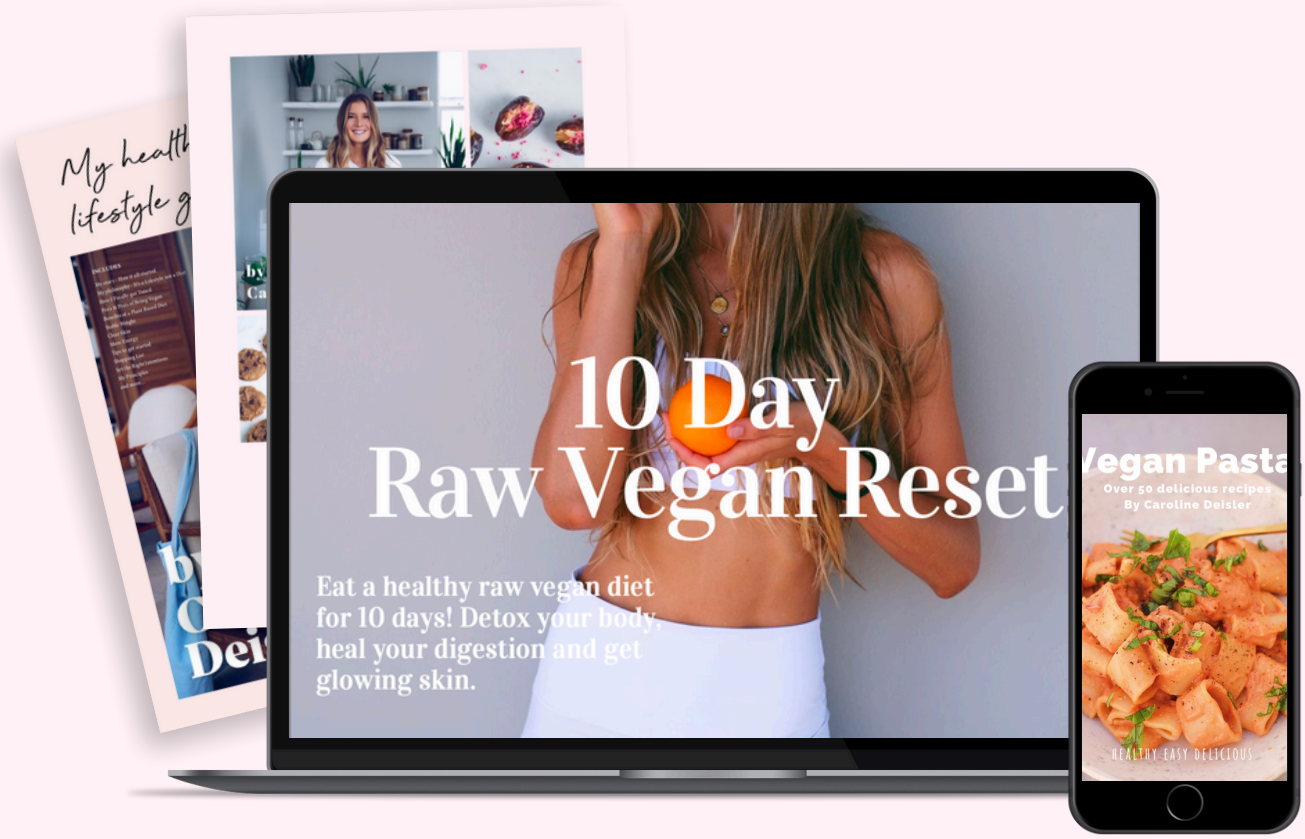
Grazie

PER FAR PARTE DELLA NOSTRA COMUNITÀ

Mi ispiri ogni giorno a presentarmi ed a seguire il mio cuore e sono così emozionata che tu possa liberare il tuo vero potenziale e SENTIRTI AL MEGLIO!! Non c'è niente di più bello che trattarsi bene e CE L'HAI FATTA!! Benvenuta in una vita sana, vibrante, felice ed equilibrata.

xx Carolina

I MIEI ALTRI RESET



Ottieni i miei altri e-book

Clicca sul link qui sotto per scoprire i miei altri piani vegani e i miei libri di ricette salutari! Il modo perfetto per continuare a sentirti al meglio!

SHOP-RESET.COM