



Conosciamo la [Dottoressa Nadia CACCIOTTI](#)

Autore. [Iniziativa e condivisione testo della pagina Roberto MASOTTA](#)

[Pagina Facebook](#) [metti mi piace!](#)

Aceto di mele (dimagrante) Stimola il metabolismo, secondo alcuni studi i componenti dell'aceto di mele attaccano le membrane delle cellule adipose esponendo i grassi a demolizione.

Ananas (antinfiammatorio e diuretico) Favorisce la digestione delle proteine, indicato in casi di cellulite obesità e sovrappeso. ATTENZIONE: l'ananas fresco è controindicato in caso di ulcera gastrica.

Arancia (facilita lo smaltimento dei grassi) Protegge l'organismo dai radicali liberi, riduce l'ossidazione dei grassi e quindi ne facilita lo smaltimento. Inoltre combatte la fragilità dei vasi sanguigni tipica della cellulite e regolarizza l'intestino

Asparago (diuretico) Grazie alle asparagine e al potassio in esso contenuto, ha una forte azione depurativa e diuretica oltre che depurativa e rimineralizzante; sembra che sia in grado di ridurre la presenza di glucosio nelle urine dei diabetici.

Banana (calma la fame nervosa) Grazie al suo contenuto serotonina ha un effetto calmante e agisce anche sul senso di sazietà.

Cacao (fame nervosa) Calma la fame nervosa e facilita la diuresi.

Caffè (accelera il metabolismo) Aumenta la termogenesi post pranzo favorendo la dispersione dell'energia introdotta tramite i cibi non rendendola disponibile per essere immagazzinata sotto forma di grasso. Inoltre il caffè mediante la caffeina agisce sull'ossidazione dei grassi facendoli degradare più rapidamente. Ha anche effetti sulla glicolisi rendendo molto più veloce il processo di riutilizzo energetico per l'attività fisica.

Carciofo (diuretico) È diuretico e depurativo, grazie alla cinarina che contiene, svolge un'azione benefica sulla secrezione biliare, contrasta ritenzione e cellulite, aiuta l'intestino.

Cavolo broccolo (diuretico) Utile in caso di diete dimagranti per il suo elevato potere saziante. Favorisce la diuresi e la disintossicazione dell'organismo.

Ceci (sciogli grasso) Svolgono un'azione drenante e sciogli grasso. Facilitano la riduzione del colesterolo nel sangue

Cicoria (diuretica e lassativa) Per il suo sapore amaro stimola le secrezioni digestive. Le radici ricche di inulina sono indicate anche in caso di diabete e sovrappeso.

Cipolla (diuretica e lassativa) Indicata per mantenere costanti i livelli di zucchero nel sangue poiché riduce l'indice glicemico negli alimenti ai quali viene abbinata.

Crostacei (sazietà) Aumentano il senso di sazietà fornendo poche calorie.

Finocchio (diuretico) Diuretico e utile in caso di cellulite e sovrappeso.

Fragola (diuretica) Diuretica e anticellulite soprattutto se consumata come spuntino lontano dai pasti

Kiwi (lassativo) Combatte la stitichezza, favorisce la diuresi e aumenta il senso di sazietà-

Latte (sazietà) Calma la fame nervosa e aumenta il senso di sazietà.

Lattuga (lassativa) Svolge un'azione lassativa. Secondo alcuni autori avrebbe proprietà antifame dovute al lattucario, un succo lattiginoso amaro dagli effetti narcotici.

Limone (diuretico) È diuretico e abbassa il livello di zuccheri nel sangue. Grazie al suo contenuto di vitamina C rafforza la microcircolazione.

Mandorla (brucia grasso) Aiuta a bruciare il grasso corporeo grazie al suo contenuto di magnesio e calcio ma deve essere consumata con moderazione (5 al giorno come spuntino o nelle insalate)

Mela (astringente) Rinfrescante dalle proprietà astringenti. Utile in caso di gastroenterite, diarrea, calcoli biliari e diete dimagranti. Può essere consumata in caso di diabete. Non favorisce le fermentazioni intestinali e consumata dopo il pasto favorisce l'assorbimento dei grassi e del colesterolo. Regola l'intestino ed ha proprietà drenanti e disintossicanti.

Melagrana (metabolismo)

Stimola il metabolismo e favorisce la microcircolazione, spesso rallentata in caso di adipe e cellulite.

Molluschi (dimagrante) Ottime fonti di proteine con un basso apporto calorico.

Noce (metabolismo) Favorisce l'attività delle ghiandole in genere e stimola il metabolismo. È un tonico del sistema nervoso e calma la fame dovuta ad ansia e stress. Non mangiare più di tre gherigli al giorno

Olio di oliva (dimagrante) È l'olio più adatto per chi segue un regime dimagrante o di mantenimento.

Orzo (fame nervosa) È diuretico, calma la fame nervosa. Utile in caso di colite.

Papaia (diuretica e lassativa.)

Patate (antinfiammatoria e cicatrizzante) Possono essere consumate anche in caso di diabete e obesità in sostituzione di pane e pasta. Ottime regolatrici delle funzioni intestinali, grazie all'alto contenuto di potassio sono un valido aiuto per equilibrare la pressione sanguigna, la funzionalità cardiaca e le contratture muscolari. Le patate non ingrassano e sono ben digeribili, non fermentano e non producono gas intestinali, è meno calorica del pane, sazia la fame ed è ben digeribile.

Pera (diuretica e intestino) Riequilibra le funzioni intestinali, è rinfrescante e diuretica. È un frutto consentito ai diabetici.

Pesce (dimagrante) Un consumo di pesce 3 – 4 volte a settimana stimola il metabolismo e facilita la riduzione del grasso corporeo.

Piselli (intestino) Regolano le funzioni intestinali e forniscono proteine vegetali utili per la massa magra. Meglio quelli freschi

Pomodoro (cellulite) Favorisce la diuresi e contrasta la cellulite. Facilita la digestione degli amidi ma si consuma fresco.

Pompelmo (anticolesterolo) Ha notevoli effetti antiossidanti, depura il sangue, favorisce la diuresi. Il frutto mangiato regolarmente con la pellicina che ricopre gli spicchi riduce il tasso di colesterolo

Ricotta (dimagrante) Ottima fonte di proteine. Fresca è scarsamente calorica adatta alle diete dimagranti. È ben digeribile e indicata per bambini e adolescenti.

Rucola (dimagrante) Stimola il metabolismo, facilita l'utilizzo del grasso corporeo.

Sedano (dimagrante) Stimola il metabolismo (per la presenza di sedanina) è diuretico (solo se consumato crudo e fresco) utile in caso di stitichezza. Il succo ottenuto dalla centrifuga è utile in caso di cellulite.

Tacchino (dimagrante) Ha un'azione brucia grassi dovuta al suo contenuto di proteine e calcio. Le prime costituiscono la massa magra e il calcio prende il posto dell'adipe all'interno delle cellule del corpo rendendo il grasso disponibile all'utilizzo. Le cotture migliori sono al forno e in padella.

Uovo (dimagrante) Contribuisce alla formazione della massa magra che aumentando brucia le scorte di adipe.

Yogurt (dimagrante) Combatte la stitichezza e gonfiori addominali. Il contenuto di calcio aiuta a bruciare il grasso corporeo.

Zucca (lassativa) È blandamente lassativa e diuretica, ha proprietà sedative che calmano la fame nervosa.

[Scarica/Stampa pagina](#)

[Torna indietro](#)

[Cerca Auto Usate Lazio](#)

[Recensioni Autosaloni 2010-2021](#)

[Invia pagina con whatsapp](#)

[Sostieni l'iniziativa](#)

[Metti mi piace](#)

[Sulla pagina](#)

[#rcautonettuno](#)

[@rcautonettuno](#)