

ZANKYOU - 27 Giugno 2018

LISTA NOZZE SITO MATRIMONIO MAGAZINE FORNITORI

LA SPOSA MATRIMONIO LIFESTYLE REAL WEDDING GALLERIE BLOGS

10 giorni per tornare in forma prima del matrimonio: provare per credere!

DI SIMONA SPINOLA 27/GGIU/2018

Il Grande Giorno si avvicina? No panic: sapevi che il corpo si abitua ad un nuovo regime dopo sole 72 ore? Lungi da noi spronarvi a intraprendere diete senza la consulenza di un medico, esistono sicuramente degli accorgimenti da seguire per una remise en forme assicurata. Un **regime di 10 giorni** non farà miracoli, ma può davvero farvi sentire al meglio e nel pieno delle vostre energie grazie a piccole astuzie da seguire alla lettera. Così, dopo avervi svelato [come perdere peso in modo sano](#), eccoci con le dritte di **Paola&Paola**, biologhe nutrizioniste specializzate in scienza dell'alimentazione, "colleghe ma prima ancora grandi amiche - come si definiscono - appassionate di cucina e interessate a diffondere l'educazione alimentare. Svolgiamo l'attività di libere professioniste nei nostri studi, nelle nostre città di origine: Vicenza e Loano. Dal 2011 curiamo il blog [2 nutrizioniste in cucina](#) in cui proponiamo ricette leggere ma gustose. Nel 2014 abbiamo pubblicato un libro, una raccolta delle nostre ricette, dal titolo '*Stare bene con leggerezza*', che racchiude un po' la nostra filosofia: è possibile mangiare e preparare piatti gradevoli senza eccedere con le calorie e premiando la salute".



Se volete sentirvi in forma nel vostro giorno più importante, basterà seguire alla lettera questi consigli di **Paola&Paola**: il risultato sulla silhouette e sull'umore sono garantiti!

Ad incominciare dalla prima colazione che può essere dolce o salata e deve fornire un **buon apporto calorico** per affrontare bene la giornata.

L'idratazione non può essere trascurata!

Occorre bere almeno **1 litro e mezzo di acqua al giorno**, evitando il consumo di bevande zuccherate che aumentano le calorie introdotte senza realmente dissetare. L'acqua favorisce l'eliminazione delle tossine dall'organismo ed è una buona arma contro la ritenzione idrica.



L'attività fisica è fondamentale per mantenersi in forma

Praticare uno sport può aiutare a regolarizzare il proprio peso corporeo e soprattutto a mantenere un buon **equilibrio psicofisico**, combattendo lo **stress dei preparativi**. L'esercizio fisico deve partire a ritmi leggeri per poi incrementarsi con il procedere degli allenamenti.

I pasti devono essere equilibrati

I **macronutrienti** (carboidrati, proteine e grassi) devono essere bilanciati nei pasti principali della giornata. Non è vero che i carboidrati fanno ingrassare e che vanno eliminati dalla nostra dieta, anzi. La loro assenza sbilancerebbe l'equilibrio di pranzo e cena verso troppi grassi o troppe proteine, con un apporto calorico non adeguato.

Frutta e verdura a portata di mano

Rispettare la regola di consumare **5 porzioni** tra frutta e verdura è basilare per assicurarsi il giusto apporto di vitamine, sali minerali e fibra. Alcune vitamine sono fondamentali per il benessere della nostra pelle (la vitamina A e la vitamina E) mentre alcuni sali minerali mantengono in salute i nostri capelli e le nostre unghie (rame e manganese).

In conclusione, il consiglio più importante: mantenere queste buone abitudini e **farle diventare quotidiane** per vivere per sempre felici, contenti e in salute!

Ringraziamo le nostre esperte per questi consigli e, a conferma che **dimagrire in vista del matrimonio senza patire la fame** è possibile, ecco alcune succulenti ricette [qui](#), [qui](#) e [qui](#).



Foto via Tiziana Colombo

A proposito di ricette, la food blogger **Tiziana Colombo**, attiva dal 2004 con il blog nonnapaperina.it e founder dell'Associazione "Il Mondo delle intolleranze" propone in esclusiva alle spose Zankyou alcune ricette sfiziose per arrivare in linea al Grande Giorno senza grossi sacrifici: [insalata di calamari](#), [involtini di vitello all'avocado](#), [cous cous con pesto, pomodorini e mozzarella](#) e [minestra alle erbe aromatiche](#). Ringraziamo la blogger, ora alle prese con la costruzione de "La Scuola delle Intolleranze" che sorgerà a Basiano (MI) e che si occuperà di divulgare sana cultura alimentare attraverso corsi di cucina, seminari, banqueting.