



Come perdere 6 kg in 20 giorni, la dieta chetogenica per dimagrire in fretta

Descrizione

(Adnkronos) â??

Perdere sei chili in 20 giorni Ã¨ possibile rinunciando a pane, pasta e pizza. A spiegarlo, nel corso della puntata del 18 febbraio de â??La volta buonaâ??, in onda su Rai 1, Ã¨ il biologo nutrizionista Edoardo Banchi. Il dottore ha spiegato che il regime chetogenico non va adottato come stile di vita, ma come dieta da seguire per un periodo di tempo circoscritto per perdere peso, reintroducendo poi i carboidrati gradualmente. â??Ã? una dieta â?? ha chiarito â?? in deficit calorico perchÃ© per perdere peso dobbiamo assumere meno calorie di quelle di cui abbiamo bisognoâ?•.

Per perdere, come ha fatto lui, sei chili in 20 giorni il dottor Banchi consiglia di fare colazione con un tortino di uova, farina di frutta secca e creme 100% di frutta secca oppure con un piatto di uova strapazzate con avocado. A seguire un piatto di carne o pesce per pranzo e cena, accompagnato dalle verdure con meno carboidrati.

Dalla dieta vanno esclusi pomodori, zucca, peperoni, carote, legumi, patate e frutta. Mentre si possono utilizzare sia lâ??olio extravergine di oliva (due cucchiaini a pasto) sia il burro (in base alle calorie totali).

Nel corso della puntata anche Giorgio Calabrese ha avuto modo di dire la sua in merito. Il dottore ha contestato proprio il fatto che una dieta di questo tipo si segue per un breve periodo e non abitua a mangiare correttamente, come nel caso della dieta mediterranea. â??Ã? come voler diventare ricco facendo una rapina anzichÃ© lavorando. La dieta mediterranea lavora, la dieta chetogenica rapinaâ?•, ha detto.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 18, 2026

Autore

redazione

default watermark