



## Dieta depurativa: amica o nemica?

(CARLSBAD, CA) – Da un po' di tempo a questa parte, sembra che le diete depurative siano celebrate come il modo migliore per perdere peso ed eliminare tossine. Pare che le celebrità Hollywoodiane si sottopongano a trattamenti depurativi. Andare alle terme e seguire una sana alimentazione sono ritenuti, insieme alle diete alimentari con effetto depurativo, condizioni necessarie per poter perdere peso. Persino nei piccoli negozi si vendono l'ultima bevanda, pillola o polvere con effetto depurativo.

Quindi, qual è la novità delle diete depurative? Sono effettivamente benefiche o sono solo una perdita di tempo e denaro?

Judi Sheppard Missett, fondatore e CEO di Jazzercise, suggerisce di evitare le diete depurative e di adottare al loro posto una sana alimentazione ed un regolare esercizio fisico. Se cambi il tuo stile di vita, riuscirai perlomeno a adottare delle sane abitudini. Inoltre, non abbiamo realmente bisogno di un trattamento depurativo: il nostro corpo si depura da solo in modo del tutto naturale. Il fegato filtra le sostanze dannose presenti nel sangue, i reni espellono le sostanze superflue e sudare depura la pelle dalle tossine.

Detto questo, qual è il motivo di tutto questo successo? Con una dieta depurativa si può perdere velocemente qualche chilo. Il problema è che questa perdita di peso non è né salutare, né permanente. Mentre credi di dimagrire grazie ad una cosiddetta "dieta depurativa", in realtà, stai eliminando solamente acqua. Se invece elimini drasticamente calorie o proteine dalla tua alimentazione, in realtà stai perdendo massa muscolare. Una volta ripreso il tuo regime alimentare abituale, riprenderai tutti i chili che hai creduto di aver perso. Quel che è peggio, è che perdendo massa muscolare a causa della dieta depurativa, il metabolismo rallenta. Questo vuol dire che avrai la tendenza a prendere peso assumendo una quantità minore di calorie rispetto a prima della dieta.

E non è tutto. Le diete depurative possono "scombussolare" l'equilibrio naturale del tuo corpo. Eliminare interi gruppi alimentari può causare una carenza di importanti sostanze nutritive. Per esempio eliminare i carboidrati dalla tua alimentazione, può causare la mancanza di vitamina B. Una carenza di vitamine può avere ripercussioni non solo sulla tua salute, ma anche sul tuo aspetto. Cosa ne pensi di passare a carboidrati più salutari, come quelli presenti in pasta e pane integrale, anziché eliminare l'intero gruppo dalla tua dieta?

Detto questo, c'è un modo migliore di implementare una dieta depurativa su misura per te. Bevi molta acqua per espellere le tossine dal tuo corpo e mangia molte fibre per permettere al tuo sistema depurativo di lavorare correttamente. Questi piccoli cambiamenti nella routine quotidiana sono probabilmente l'unica dieta depurativa di cui hai effettivamente bisogno.

Judi Sheppard Missett, che ha trasformato il suo amore per la danza jazz in un fenomeno mondiale, ha fondato il programma di fitness-dance **Jazzercise** nel 1969. Judi ha migliorato le opportunità di business per uomini e donne appartenenti al settore *fitness* trasformando il programma in un franchising internazionale che oggi conta 7.500 istruttori che insegnano più di 32.000 classi alla settimana in 32 paesi. Il programma di allenamento, che offre una fusione di danza jazz, lavoro cardio, Pilates, yoga e fit-boxe, ha influenzato positivamente milioni di persone in tutto il mondo. I benefici offerti da **Jazzercise** includono l'aumento della resistenza, della forza e della flessibilità.. e poi....ti fa sentire così bene!

Per maggiori informazioni su Jazzercise vai su [www.jazzercise.com](http://www.jazzercise.com) o [www.jazzercise.it](http://www.jazzercise.it)

## Suggerimento del mese

---

### Lunge in seconda posizione

1. Sei in piedi con i piedi più larghi rispetto alla larghezza delle spalle e le braccia lungo i fianchi.
2. Le anche, le ginocchia e le punte dei piedi devono essere leggermente ruotate verso l'esterno. Non è necessaria nessun'altra rotazione delle ginocchia o delle caviglie.
3. Disegna con la gamba una linea retta che va dal piede al ginocchio all'anca. Piede, ginocchio ed anca devono essere rivolti verso la stessa direzione.
4. Contrai quadricipiti, polpacci, gluteo massimo e adduttori per piegare il ginocchio destro finché non è esattamente sopra la caviglia. Non permettere al ginocchio di andare oltre la caviglia.
5. Il peso del corpo si deve spostare dal centro verso la gamba destra per poi poggiare sul tallone destro.
6. La muscolatura profonda deve essere contratta per mantenere la postura corretta ed evitare che il busto si curvi in avanti.
7. Decontrai i muscoli della gamba ed estendila per tornare alla posizione di partenza. Ripeti lo stesso movimento a sinistra.