

Nutrizione Sana

DIETA

DIGIUNO INTERMITTENTE

ESEMPIO SETTIMANALE

1 SETTIMANA



ATTENZIONE



RIVOLGITI SEMPRE AD UN NUTRIZIONISTA QUALIFICATO!

Il digiuno intermittente è un regime alimentare molto particolare, molto efficace per la perdita di peso ed il miglioramento della salute, ma da adottare in modo sicuro ed efficace per evitare effetti collaterali. Ci sono diversi rischi associati a questa dieta, che è per questo motivo che è **sempre consigliabile rivolgersi a un nutrizionista prima di iniziarla**. Alcuni dei rischi associati al digiuno intermittente includono:

1. **Problemi di salute:** il digiuno intermittente può comportare carenze nutrizionali, disordini alimentari, disturbi del sonno e altri rischi per la salute. Il nutrizionista può creare una dieta personalizzata e adeguata per prevenire tutti i rischi e monitorare i sintomi durante il digiuno.
2. **Personalizzazione della dieta:** il nutrizionista personalizza il piano alimentare per il digiuno intermittente in base alle esigenze individuali e delle condizioni di salute. Garantisce il giusto apporto di nutrienti durante la finestra di alimentazione senza incorrere in carenze nutrizionali.
3. **Sostegno e motivazione:** il nutrizionista è di sostegno durante il periodo di digiuno intermittente e mantiene la motivazione a lungo termine.
4. **Monitoraggio risultati:** il nutrizionista può tenere sotto controllo i risultati ottenuti con il digiuno intermittente, ad esempio la perdita di peso, la pressione sanguigna, i livelli di zuccheri nel sangue e può modificare il piano per il digiuno con il fine di ottimizzare i risultati.

Il digiuno intermittente non è adatto a tutti e può causare alcuni effetti collaterali, quali fame, stanchezza e difficoltà di concentrazione, irritabilità. È fortemente sconsigliato per le donne in gravidanza e allattamento, per persone anoressiche e sottopeso, persone con particolari problemi di salute, sportivi agonisti, persone con disturbi del comportamento alimentare.

Per minimizzare i rischi e garantire di assumere tutti i nutrienti necessari per una salute ottimale, è sempre **consigliabile rivolgersi a un nutrizionista prima di iniziare questa dieta**.

SETTIMANA DI ESEMPIO 1

Nota bene: questa dieta è da intendersi solamente a titolo esemplificativo, le quantità degli alimenti sono assolutamente necessarie e variano a seconda del soggetto.

LUNEDÌ	
PRANZO 12:00	Insalata di quinoa con verdure miste e pollo alla griglia
SPUNTINO 16:00	Un'arancia e una porzione di mandorle
CENA 19:00	Filetto di salmone alla griglia con asparagi e patate dolci
MARTEDÌ	
PRANZO 12:00	Riso basmati con tonno, verdure miste e avocado
SPUNTINO 16:00	Una mela e una porzione di noci
CENA 19:00	Pollo alla griglia con zucchine e pane integrale
MERCOLEDÌ	
PRANZO 12:00	Insalata di tonno con avocado, cetrioli e una fetta di pane integrale
SPUNTINO 16:00	Una porzione di fragole con una porzione di mandorle
CENA 19:00	Bistecca di manzo alla griglia con patate dolci e broccoli
GIOVEDÌ	
PRANZO 12:00	Wrap di pollo alla griglia con avocado, lattuga e pomodori
SPUNTINO 16:00	Una porzione di carote baby e una porzione di hummus
CENA 19:00	Salmone alla griglia con zucchine e patate dolci
VENERDÌ	
PRANZO 12:00	Insalata di quinoa con verdure miste e salmone alla griglia
SPUNTINO 16:00	Un'arancia e una porzione di mandorle
CENA 19:00	Pollo alla griglia con asparagi e polenta
SABATO	
PRANZO 12:00	Pasta integrale con pomodorini e due uova all'occhio di bue
SPUNTINO 16:00	Una porzione di fragole e una porzione di semi di zucca
CENA 19:00	Bistecca alla griglia con broccoli e patate dolci
DOMENICA	
PRANZO 12:00	Wrap di pollo alla griglia con avocado, lattuga e pomodori
SPUNTINO 16:00	Una porzione di carote baby e una porzione di hummus
CENA 19:00	Salmone alla griglia con zucchine e patate dolci

Gli orari sono adattabili a preferenze e stile di vita, l'importante è il mantenimento del digiuno di 16 ore e della finestra di alimentazione di 8 ore.

Ricorda che puoi bere durante il periodo di digiuno per mantenere l'idratazione e ridurre il senso di fame. È possibile consumare acqua, caffè o tè senza zucchero e senza latte.

Nutrizione Sana

**IL TEAM NUTRIZIONE
SANA SVILUPPA PIANI PER
DIGIUNO INTERMITTENTE
SPECIFICI PER FARTI
RAGGIUNGERE IN
SICUREZZA IL TUO
OBIETTIVO**



Padova

Voltabarozzo - Via Piovese 236
Stanga - Via G. Savelli 120
Z. Ind. - Viale della Regione Veneto 20



Albignasego

Via Piemonte 13



Vigonza

Via Noalese Sud 14



Abano Terme

Piazza del Sole e della Pace 9



Monselice

Piazza Mazzini - Galleria Einaudi 18



Castelfranco Veneto

Piazza Europa Unita 70

Richiedi appuntamento



Chiama ora

392 11 00 950

Non riesci a chiamare?



Messaggia ora

WhatsApp

RIVOLGITI A NOI

DA OGGI ANCHE ON-LINE!

www.nutrizionesana.it