

METODO VAILO

Il **Metodo Vailo** è un programma di dimagrimento
basato sulla scienza che ti consente di
raggiungere e mantenere il tuo peso ideale.



LUNEDÌ

DISCLAIMER MEDICO

Qualunque informazione fornita su questo ebook, in particolare, le informazioni nutrizionali e le diete indicate **NON COSTITUISCONO O SOSTITUISCONO** un consulto medico.

Il contenuto dell'ebook è **PURAMENTE A CARATTERE INFORMATIVO** e sono rivolte a persone maggiorenni e in buono stato generale di salute.

L'UTENTE utilizzerà pertanto le presenti informazioni sotto la Sua unica ed esclusiva responsabilità.

In nessun caso, l'editore dell'ebook, oppure lo staff che collabora alla produzione dei contenuti, potrà essere ritenuto responsabile di eventuali danni sia diretti che indiretti, o da problemi causati dall'utilizzo delle informazioni in esso contenute.

Il piano alimentare è redatto sulla base di linee generali e non è da considerarsi sostitutivo ad una dieta personalizzata. Difatti, un programma alimentare indicativo, non può mai sostituirsi alle scelte del Medico Dietologo, Dietista o Nutrizionista.

Pertanto, ogni decisione presa sulla base di queste indicazioni dev'essere intesa come personale e secondo propria responsabilità: si è liberi di seguirla, e nel caso, lo si fa assumendosi ogni responsabilità per eventuali conseguenze derivanti da una errata interpretazione delle stesse e/o per qualsiasi altro motivo inerente alle stesse.

Lo scrivente non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni fisici o psicologici derivanti dall'interpretazione errata e personale di ciò che è pubblicato.

Copyright © 2016

Tutti i diritti riservati.

È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.
Ogni violazione sarà perseguita ai termini di legge.

Dottore Dietista:

Emilio Chininea
Via Eremo Condera n° 6
89124 - Reggio Calabria (RC)
P. IVA 02683920801

Editore:

Vailo di Gualdoni Diego
Via Chiavellati 5b
06034 - Foligno (PG)
P. IVA 02319180549
<http://vailo.it>
info@vailo.it

INDICE

1) Realizzare un piano di dieta personalizzato	4
2) Come pianificare una dieta	5
3) Prima di iniziare	9
4) Lunedì (1200 cal.)	10
5) Lunedì (1400 cal.)	11
6) Lunedì (1600 cal.)	12
7) Lunedì (1800 cal.)	13
8) Lunedì (2000 cal.)	14
9) Menu completo	15

1) Realizzare un piano di dieta personalizzato

Volete dimagrire?

Allora è necessario imparare a mangiare porzioni adeguate, dimensioni adeguate e mantenere il rapporto calorico basso.

O perlomeno giusto per le nostre esigenze.

Quella che voglio proporvi è una dieta personalizzata dimagrante, una dieta personalizzata consultabile al bisogno, un programma campione da cui attingere per le varie combinazioni di cibo, completamente gratis.

Questa guida gratuita va bene sia per uomo che per donna e darà una panoramica dei passaggi che servono per creare la propria dieta e il proprio menu settimanale.

Vediamo come e avanti tutta! 😊

Prendere familiarità con il cibo

La prima cosa è quella di imparare a prendere familiarità con il cibo.

In questa prima fase dobbiamo imparare a riconoscere quello che fa bene da quello che fa male, gli abbinamenti sbagliati e quelli che non possiamo fare, che non è consigliato fare.

E poi, ultimo ma di certo non meno importante, la dimensione della porzione.

Talvolta ci troviamo a esagerare senza neppure accorgercene, mangiando più di quanto il nostro corpo abbia bisogno di assimilare.

Questo è il primo step.

In questa guida verranno fatti degli esempi per diete di 1200 calorie al giorno, di 1500, di 1800 e infine quella da 2000 calorie al giorno.

In questo modo tutti potranno comprendere ed imparare quale saranno le migliori combinazioni di cibo possibile in funzione delle calorie che potrete assumere.

Rendendo però il tutto molto semplice e facile da ripetere ogni volta che se ne ha la necessità.

Se non sapete quante sono le calorie che dovete assimilare in base alle vostre necessità, utilizzate questo nostro tool gratuito.

<http://www.vailo.it/dieta-personalizzata/calcolo-gratis/>

2) Come pianificare una dieta

Per prima cosa dobbiamo creare la dieta andando per step che includono almeno 5 pasti: colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena.

Importantissima la presenza dei due spuntini, sia a metà mattinata che a metà pomeriggio.

Lo spuntino non fa altro che rendere il metabolismo più attivo dopo la colazione e il pranzo.

Non ci fa arrivare troppo sazi ai due pasti principali della giornata e nel frattempo accelera il nostro metabolismo nel farci bruciare i grassi nell'arco della giornata.

1. Impariamo quali cibi mangiare e in quali pasti (colazione, pranzo, ec.)

Vediamo quali cibi utilizzare per comporre il menu nelle quattro diverse diete di seguito descritte con lo scopo di mangiare sempre sano e al meglio delle nostre possibilità.

Nella dieta da 1200 calorie il piano dovrebbe essere:

- Colazione: 1 proteina + 1 frutto
- Pranzo: 1 proteina o zuppa
- Spuntino: barretta proteica o frullato
- Cena: 1 proteina + 1 amido + verdura
- Spuntino: 1 frutto

Ora passiamo alla dieta da 1600 calorie:

- . Colazione: 1 proteina + 1 frutto
- . Pranzo: 1 proteina + 1 zuppa + 1 frutto
- . Spuntino: 1 barretta proteica o frullato
- . Cena: 2 proteine + 1 Amido + 2 verdure
- . Spuntino: 1 frutto

Passiamo ora alla dieta da 1800 calorie:

- . Colazione: 1 proteina +1 Frutta
- . Spuntino: barretta proteica o frullato
- . Pranzo: 2 proteine + 2 verdure + 1 Amido o grano duro + 1 frutto
- . Spuntino: 1 barretta proteica + 1 frutto o verdura
- . Cena: 2 proteine + 1 amido + 2 verdure o zuppa
- . Spuntino: 1 frutto

Dieta da 2000 calorie:

- . Colazione: 2 proteine +1 frutta (+ verdura se lo si desidera) + 1 amido o grano o frullato
- . Spuntino: barretta proteica
- . Pranzo: 2 proteine + 2 + 1 Amido o grano + 1 frutto
- . Spuntino: 1 barretta proteica + 1 frutto o verdura
- . Cena: 2 proteine + 2 amidi o zuppa
- . Spuntino: 1 frutto

2. Riconosciamo le porzioni e gli alimenti

Nello schema precedente ho solo indicato quelle che dovrebbero essere le combinazioni di alimenti che non ci fanno ingrassare.

Ovviamente, come avete potuto vedere, stiamo parlando di combinazioni differenti per quanto differente sia l'apporto calorico giornaliero.

Guardiamo nello specifico i macroelementi a cui mi sono riferita prima.

Per proteine intendo alimenti a basso contenuto di grasso e sono perfette perché danno molta energia.

1 porzione giusta è:

- 250 grammi di yogurt magro per colazione
- 85 grammi di pollo per pranzo o cena
- 100 grammi di pesce
- 1 uovo.

Per i vegani o vegetariani vanno bene 125 grammi di tofu per raggiungere la porzione perfetta di proteine al giorno.

E, come avete visto, in questa prima parte dell'articolo, la proteina è qualcosa su cui punto molto per cercare di stare bene e per dimagrire con tranquillità.

Per la frutta, secondo elemento fondamentale:

- 80 grammi di frutta tagliata mista o di frutti di bosco
- Un pezzo medio unico per la mela, l'arancia o la banana.
- Come spuntino è interessante e ricca di fibra la frutta secca.

Un'ottima alternativa è quella di un succo di frutta naturale al 100%. Questo solo però quando siate certi che non ci siano zuccheri aggiunti

Infatti, il succo di frutta non fa affatto bene. E' come se bevessimo bevande gassate; fa solo male perché sono calorie vuote.

Per verdure parliamo di:

- Tutto libero, verdure a volontà
- No a piselli e mais perché ricchi di amido (vedi amidi)

Per amidi o grano intero intendo:

- 150 grammi di grano cotto (riso, pasta, quinoa, ecc), fagioli, lenticchie, chicchi di mais o piselli
- 1 fetta di pane integrale
- ½ patata
- 2 tortillas di mais

Per quanto riguarda gli spuntini possiamo pensare ad una barretta

proteica.

Alcune di esse ha già nel suo interno il mix perfetto di ingredienti grazie al quale si ha l'apporto energetico necessario e sono anche in grado di saziarti a dovere.

O possiamo pensare a uno snack di soia per i vegani o 30 grammi di formaggio fresco.

Tutti questi pasti devono essere conditi.

E vi prego di non esagerare perché è fondamentale mantenersi sempre parchi con il sale e con l'olio, solo due cucchiaini per condire proteine e verdure.

3) Prima di iniziare

Nota Bene: gli accorgimenti e il menu che seguono sono stati redatti dal Dott. Dietista Emilio Chininea.

1. I pesi degli alimenti indicati nella dieta sono riferiti ad alimento crudo, al netto degli scarti.

2. Il consumo di alimenti non deve necessariamente essere nell'ordine previsto. E' possibile, con un po' di fantasia, eseguire dei piatti prelibati con gli alimenti che si hanno a disposizione.

3. Orientativamente si consiglia di seguire le portate sotto descritte, ma in caso si fosse impossibilitati a farlo si

possono invertire con un altro giorno.

4. Usare la bilancia, almeno all'inizio, è fondamentale. Per alcuni alimenti, mangiare una piccola quantità in più può

voler dire assumere una quantità calorica non indifferente.

5. E' previsto un pasto libero a settimana. E' possibile consumarlo in qualsiasi giorno della settimana. Libero vuol

dire che bisogna dimenticare la dieta per un pasto e gustarselo come meglio si crede.

4) Lunedì (1200 cal.)

Colazione

- Yogurt bianco magro 125 g (un vasetto)
- Mela n. 1 (150 g)
- Fiocchi d'avena 20 g
- Semi di chia n. 1 cucchiaino

Spuntino

- Wasa® n. 2 fette
- Bresaola 20 g
- Philadelphia balance® q.b.

Pranzo

- Pasta ai funghi 60 g
- Filetto di vitello arrosto 120 g
- Insalata di pomodori e lattuga Porzione abbondante
- Olio extravergine d'oliva n. 1 cucchiaio

Spuntino

- Pera n. 1

Cena

- Trancio di tonno al naturale 100 g
- Patate e fagiolini 200 g
- Olio extravergine d'oliva n. 1 cucchiaio

5) Lunedì (1400 cal.)

Colazione

- Yogurt bianco magro 125 g (un vasetto)
- Mela n. 1 (max 150 g)
- Fiocchi d'avena 30 g
- Semi di chia n. 1 cucchiaino

Spuntino

- Wasa® n. 2 fette
- Bresaola 20 g
- Philadelphia balance® q.b.

Pranzo

- Pasta ai funghi 70 g
- Filetto di vitello arrosto 120 g
- Insalata di pomodori e lattuga Porzione abbondante
- Olio extravergine d'oliva Un cucchiaino e mezzo

Spuntino

- Pera n. 1

Cena

- Trancio di tonno al naturale 120 g
- Patate e fagiolini 250 g
- Olio extravergine d'oliva n. 1 cucchiaino

6) Lunedì (1600 cal.)

Colazione

- Yogurt bianco magro 125 g (un vasetto)
- Mela n. 1 (max 150 g)
- Fiocchi d'avena 30 g
- Semi di chia n. 2 cucchiaino

Spuntino

- Wasa® n. 2 fette
- Bresaola 20 g
- Philadelphia balance® q.b.

Pranzo

- Pasta ai funghi 70 g
- Filetto di vitello arrosto 140 g
- Insalata di pomodori e lattuga Porzione abbondante
- Olio extravergine d'oliva Un cucchiaio e mezzo

Spuntino

- Pera n. 1
- Noci secche n. 1

Cena

- Trancio di tonno al naturale 120 g
- Patate e fagiolini 300 g
- Olio extravergine d'oliva Un cucchiaio e mezzo

7) Lunedì (1800 cal.)

Colazione

- Yogurt bianco magro 125 g (un vasetto)
- Mela n. 1 (max 150 g)
- Fiocchi d'avena 40 g
- Semi di chia n. 2 cucchiaino

Spuntino

- Wasa® n. 2 fette
- Bresaola 20 g
- Philadelphia balance® q.b.

Pranzo

- Pasta ai funghi 80 g
- Filetto di vitello arrosto 150 g
- Insalata di pomodori e lattuga Porzione abbondante
- Olio extravergine d'oliva n. 2 cucchiari

Spuntino

- Pera n. 1
- Noci secche n. 1

Cena

- Trancio di tonno al naturale 130 g
- Patate e fagiolini 300 g
- Olio extravergine d'oliva n. 2 cucchiari

8) Lunedì (2000 cal.)

Colazione

- Yogurt bianco magro 150 g (un vasetto)
- Fiocchi d'avena 50 g
- Semi di chia n. 2 cucchiaino

Spuntino

- Mela n. 1

Pranzo

- Pasta ai funghi 90 g
- Filetto di vitello arrosto 150 g
- Insalata di pomodori e lattuga Porzione abbondante
- Olio extravergine d'oliva n. 2 cucchiari e mezzo

Spuntino

- Pera n. 1
- Noci secche n. 2

Cena

- Trancio di tonno al naturale 140 g
- Patate e fagiolini 350 g
- Olio extravergine d'oliva n. 2 cucchiari e mezzo

9) Menu completo

La tua dieta è stata elaborata completamente. Il dott. Chininea ha preparato una dieta completa ed equilibrata studiata in funzione delle informazioni che ci hai fornito.

Si tratta dunque di una dieta personalizzata che ha un valore commerciale di almeno 100€.

In via del tutto eccezionale però, anche per lanciare il prodotto, te la offriamo ad un prezzo davvero stracciato. La tua dieta è pronta e da domani puoi cominciare a dimagrire.

Per conoscere i dettagli collegati con questa pagina:

<http://www.vailo.it/mv19/>

Oltre alla dieta, ti aspetta anche un Super Bonus!

Non aspettare oltre, [clicca qui](#) per scoprire tutti i dettagli.

Antonella.

<http://www.vailo.it>