

One day Light: a dieta 1 giorno su 7

Un giorno di dieta e sei giorni di pausa per riprendersi, per dimagrire senza pesare sul buonumore

Publicato il 13 marzo 2013

Un giorno di [dieta](#) ferrea e sei di normale alimentazione. Su questo principio si basa la dieta One day Light, proposta da Marc Mességué, fitoterapista ed erborista da anni impegnato nella sensibilizzazione dell'importanza dell'alimentazione per migliorare la qualità della vita ristabilendo il naturale e armonico equilibrio psico-fisico.

Il primo passo è la scelta del giorno in cui limitare il proprio appetito. In quella giornata a colazione si dovrà mangiare pane integrale e marmellata, a metà mattina un frutto, a pranzo verdura e proteine (carne, pesce o legumi), un altro frutto a metà pomeriggio e a cena ancora verdure e proteine, tutto in quantità strettamente stabilite. Ma la vera differenza la fa la totale astensione da sale o olio.

Nel resto della settimana, invece, si può tornare ad alimentarsi come al solito, preoccupandosi solo di contenere l'uso di sale e di consumare olio solo a crudo, evitando accostamenti particolari come uova e carne, pasta e carne, riso e carne.

Insomma, un giorno di dieta e sei giorni di pausa per riprendersi, per dimagrire senza pesare sul buonumore.