



---

ingredienti necessari per poter dare sfogo alla tua fantasia e al gusto senza però ricadere nei vizi e soprattutto nei carboidrati e grassi! Potrebbe rivoluzionare le tue abitudini e potresti anche adottarla come nuova routine !

#### Gemelli – la dieta cangiante

Caro Gemelli , raramente potresti trovarti in una condizione di voler davvero seguire una dieta, una cosa molto difficile seguire degli standard e delle regole, soprattutto con il cibo.

Ma se la necessità preme impetuosa allora qualcosa si può fare! La soluzione che potrebbe calzarti a pennello è dunque quello di una dieta variegata, sempre con piatti e alimenti nuovi che si ripetono ciclicamente, affinché non possa mai stancarti ma anzi accenda in te la voglia di scoprire nuovi sapori e combinazioni. I cibi più adatti sono le verdure, i legumi, risi, cereali, spezie, proteine vegetali che possono rendere esotici i tuoi piatti! Inventi ed esci fuori dall'ordinario mischiando la frutta fresca e secca ai tuoi risi e cous cous , per dare alla tua dieta un sapore orientale!

#### Cancro – la dieta confortevole e sicura

Carissimo Cancro , sei un tipo tradizionalista a tutti gli effetti, sia sentimentalmente, che intellettualmente e dunque anche per il cibo seguiamo la stessa linea guida. Molto probabilmente mai i cibi semplici, tradizionali e con poche sorprese, diciamo i piatti della nonna, quelli che richiamano ricordi d'infanzia. Un punto che può giocare a tuo favore o sfavore è la tua necessità di associare le emozioni al cibo. Per questo motivo la tua dieta non deve stressarti dev'essere semplice e rilassata, puoi seguire tranquillamente una routine senza sentirtene il peso ( almeno per un po') mangiando tutti i giorni a ciclo gli stessi prodotti andando sul sicuro. Basta un minimo di organizzazione nel fare la spesa e il gioco è fatto, poco sforzo, minimo gusto, massimo rendimento. Basta affidarsi a cibi semplici, sani e genuini, magari da mangiare crudi o comunque che necessitano di una cottura veloce, come proteine magre, verdure e frutta secca.

#### Leone – la dieta energetica

Caro Leone la tua energia fiammeggiante ti accompagna sempre nella vita e dunque la dieta deve supportare questo status. L'ideale per te è una dieta composta a step che sia sempre avventurosa e soddisfacente, ma anche che dia una certa soddisfazione sia all'occhio che alla pancia! Puoi seguire qualsiasi dieta, perché la tua forza di volontà ti accompagna duramente e se la prenderai come una sfida poi, la vincerai di sicuro! Basta eliminare i dolci della sera e sei a cavallo!

#### Vergine – la dieta ben studiata

Caro Vergine, sarà scontata, ma la tua dieta dev'essere calcolata per tutti i mesi, settimane, giorni, scandendo il ritmo, gli orari, i cibi, etc. Un percorso completo dove ogni fase è ben studiata e preparata, la spesa ben ordinata, e soprattutto cicli che si devono chiudere con un risultato a ogni fine settimana, affinché tu abbia delle piccole soddisfazioni da raggiungere, come uno scalino dopo l'altro. I cibi perfetti per te sono i macrobiotici con cui potrai unire i cereali integrali e le proteine vegetali, inoltre gli astri ti consigliano una buona e accurata masticazione che potrebbe di per sé risolvere molti problemi.

---

#### Bilancia – la dieta bella per gli occhi

Caro Bilancia tu, il tuo amore per la bellezza si estende anche al cibo, hai un palato molto raffinato, infatti riesci a scegliere sempre la pietanza più ricercata del menu anche se allo stesso tempo riesci ad amare le cose semplici e genuine. Infatti di solito data la tua naturale propensione a preferire cibi di classe, sani e genuini, raramente hai bisogno di una mano o di consigli per l'alimentazione. Se ciò dovesse accadere, basta che tu abbia una certa cura nel guarnire i tuoi piatti e mangerai a volontà e volentieri, verdure di ogni tipo, legumi e frutta. I cibi più indicati per te sono sicuramente il pesce, riso e verdure. e.

#### Scorpione – la dieta equilibrata

Caro Scorpione, intenso come sei per te il cibo deve rispecchiare la tua passionalità, per questo motivo prediligi sapori ben definiti e forti, ti piace anche mangiare con gli occhi e ami una bella presentazione, che dev'essere all'altezza del gusto! Benché ami i cibi genuini a volte vai verso gli eccessi, assecondando sempre le tue voglie e questo forse può portarti fuori strada se hai un obiettivo preciso. La dieta adatta per te è un tipo di dieta variegata, piccole porzioni di cibi diversi, senza tralasciare lo spazio per un dolce genuino e qualche snack. Ottima la frutta secca per gli attacchi di fame, l'importante è la tua voglia di farlo, se c'è la volontà raggiungerai l'obiettivo.

#### Sagittario – la dieta divertente

Caro Sagittario, diciamo che sei famoso per la tua capacità di cambiare e rinnovarti, per questo motivo un regime alimentare rigido e noioso, con te, non può che fallire. Se hai bisogno di rimetterti a nuovo e seguire una dieta, ti conviene studiarla bene prima per poi non doverci pensare più di tanto, dunque cerca di divertirti facendo una spesa intelligente affinché a casa puoi seguire poi le tue voglie e sbizzarrirti senza contenerti troppo, ancora meglio se aggiungi dell'esercizio fisico, così non dovrai essere troppo rigido con te stesso nell'alimentazione. Ti consiglio inoltre di porti piccoli obiettivi e di premiarti una volta raggiunti, non eliminare le golosità del tutto ma datti orari e giorni della settimana in cui puoi mangiarli. La cosa migliore sarebbe trasformare tutto questo in un'abitudine, così da non ricadere negli eccessi, e non dover ricorrere poi periodicamente a una nuova dieta.

#### Capricorno – la dieta facile da seguire

Caro Capricorno sei ambivalente per quanto riguarda il cibo (e anche per molte altre cose) certi nati di questi segni amano profondamente il cibo e il gusto, altri si nutrono per necessità, altri ancora alternano questi due modi di approcciarsi. In ogni caso ci sta sempre un punto debole che poi può portare alla scelta di seguire una dieta (di qualunque tipo, disintossicante, dimagrante, ingrassante). La cosa fondamentale per una dieta capricorniana, è che non deve sembrare una dieta, e non deve apportare troppi sacrifici! Cerca quindi di fare una dieta graduale, che man mano ti porterà a delle nuove e salutari abitudini, non cadere nell'eccesso e cercare di cambiare da un giorno all'altro l'alimentazione, perché mollerai all'inizio! Dunque esercizio fisico regolare, e nuove abitudini inserite poco per volta, iniziando magari a sostituire la pasta con quella al farro o di kamut, lentamente sostituire il pane con le gallette, poi cambiare le bevande, insomma un passo alla volta, e finché il passo precedente non sarà diventato un'abitudine cerca di non farne un altro! Chi va piano va sano e va lontano!

---

Acquario – la dieta non convenzionale

Caro Acquario, la tua dieta può rubarti un po' di tempo ma l'unico modo per riuscire a perdere peso o cambiare alimentazione è esplorare nuovi alimenti che mai prima avevi usato e cambiare sempre tipo di cucina! Potresti esplorare la cucina cinese, giapponese, indiana ! L'importante per te è cambiare sempre assaporare nuove spezie e verdure sconosciute, mangiare sano e leggero diventerà un'avventura e una scoperta continua! Puoi studiare degli alimenti base, da usare poi in mille modi diversi, così da stuzzicare la tua fantasia! Basta l'impegno, nuovi prodotti e tante ricette!

Pesci – la dieta super colorata

Caro Pesci, hai un buon appetito e il tuo amore per il cibo non lo mette in discussione nessuno! Sai anche portare per la cucina, soprattutto quella veloce e funzionale. Diciamo che la dieta adatta a te è molto verdurosa ! Proteine vegetali e frutta secca, tutto questo si racchiude in un piatto chiave da rivisitare in centinaia di modi: insalatona! Ecco le insalate sono la tua salvezza se vuoi dimagrire, mettendo tanti ingredienti sani puoi mangiarne a palate, avere un senso di sazietà senza farti del male! Un connubio perfetto tra salute e gusto! La tua cucina è semplice e veloce sfrutta i cibi che sono ottimi crudi e con una cottura rapida!

LA DIETA, INCUBO O SODDISFAZIONE?

CHIAMA ORA 06 958

CONSULTO PERSONALIZZATO AL MIO NUMERO PERSONALE 178 24 , OPPURE VISITA

<https://www.tarocchiecartomanti.org/news/>

O ADERISCI GRATUITAMENTE AL SERVIZIO NOTIFICHE

PER UN PRIMO CONSULTO GRATUITO

<https://www.tarocchiecartomanti.org/notifiche-si/>

IN SEGUITO RICEVERAI IL TUO OROSCOPO E CURIOSI INFO E NEWS.

GRAZIE PER LA VS FIDUCIA.

#dieta #dietamediterranea #ginnastica #cibodietetico #dietetico #fame #formafisica #palestra  
#curadimagrante #dimagrire