

Cinque regole d'oro da rispettare secondo la Dieta Tao

Il Centro Tao propone da anni un regime dietetico che si basa sui dettami dell'antica medicina cinese.

Limone sul Garda 21 giugno 2017 – Il [Centro Tao](#) del [Park Hotel Imperial****](#), a Limone sul Garda, propone dei soggiorni durante i quali agli ospiti viene proposta la **Dieta Tao**, un sistema alimentare efficace che può essere proseguito anche a casa.

La parola “dieta” significa in greco “modo di vivere”, definizione e concetto che la filosofia Tao utilizza come base di partenza. Per ottenere, infatti, uno stile di vita sano ed equilibrato bisogna iniziare un percorso attraverso varie pratiche, tra cui, una delle più importanti è di sicuro l'alimentazione.

E' di fondamentale importanza considerare il rapporto psicologico con il cibo ed il suo significato conviviale. Lo schema di comportamento alimentare deve essere abbastanza flessibile, da permettere di poter condurre una vita sociale normale, personalizzando l'alimentazione in base alle proprie esigenze.

Le calorie indicano solo l'aspetto quantitativo della dieta. A parità di calorie, la composizione in carboidrati, proteine e grassi del menù dietetico giornaliero corretto, può variare molto da persona a persona.

Non basta quindi acquisire la consapevolezza di quanto si mangia, ma anche di cosa, quando e come. La dieta Tao mira a far acquisire in prima persona uno schema ed un ritmo di comportamento alimentare personalizzato, in cui la trasgressione è ammessa, purché naturalmente costituisca l'eccezione e non la regola. Nessun alimento fa male di per sé, ma tutto dipende dall'equilibrio con cui lo si utilizza.

Ecco le **cinque regole d'oro** che costituiscono la base della filosofia della Dieta Tao:

- 1. Il cibo cura, riequilibra, sostiene, rafforza, depura, se scelto e combinato nel modo e utilizzato con il bioritmo giusto. Evitare quindi la pessima abitudine, nella quale spesso si cade quando si tenta di dimagrire da soli, di saltare i pasti**, dal momento che, così facendo, si finisce per rallentare il metabolismo basale e innescare un meccanismo che, dopo la restrizione, porterà a una perdita di controllo, caratterizzata inevitabilmente da un'eccessiva introduzione di cibo, che favorirà una maggior accumulazione di tessuto adiposo.
- 2. Iniziare qualunque tentativo di perdere peso riducendo semplicemente di un quarto tutte le porzioni dei diversi cibi che si mangiano, con l'eccezione delle verdure e della frutta.** Fare una prima colazione degna di questo nome, utilizzando in base ai propri gusti, carboidrati complessi (pane, cereali) frutta e/o proteine animali (uova, latte, formaggio, yogurt). Suddividere nella giornata la quantità di cibo di un pasto completo (primo e secondo) in due pasti principali e due spuntini. Usare la tecnica del piatto unico, utilizzando preferibilmente a pranzo carboidrati complessi, a basso indice glicemico, pasta o riso prevalentemente integrali e cotti al dente. Utilizzare preferibilmente a cena e in proporzioni uguali, proteine vegetali e proteine animali da carne o pesce o uova o formaggio, a rotazione. Aggiungere sempre due spuntini a base di frutta fresca. Il primo a metà mattina, l'altro a metà pomeriggio.
- 3. Limitare il consumo dei grassi animali e vegetali.** Hanno un basso potere saziante e possiedono un'elevata densità energetica, quindi apportano molte calorie con piccole quantità di cibo. **Evitare d'introdurre carboidrati o zuccheri semplici (dolci) in particolare lontano**

PARK HOTEL IMPERIAL



dai pasti, perché la loro azione di stimolo sulla secrezione insulinica li converte velocemente in grasso di deposito.

4. **Mangiare liberamente, sia come antipasto, sia come contorno, almeno cinque abbondanti razioni di verdura al giorno.** Verdura e frutta apportano pochissime calorie, inoltre, hanno un elevato contenuto di polifenoli, il cui effetto antiossidante risulta protettivo sull'incidenza di malattie cardiovascolari, malattie degenerative e sui naturali processi d'invecchiamento dell'organismo, dovuti all'ossidazione da accumulo dei radicali liberi.
5. Per quanto riguarda le bevande, ricordare che la composizione del corpo umano è costituita prevalentemente di acqua, di vitale importanza per il funzionamento di tutti i processi organici. Consumare almeno 1,5 litri d'acqua al giorno, la maggior parte lontano dai pasti e **limitare l'assunzione del vino**, preferibilmente rosso, a non più di 30 cl (2 bicchieri) al giorno, perché pur possedendo effetti positivi, (a basse dosi riduce il rischio d'infarto cardiaco, facendo aumentare il colesterolo buono HDL), apporta comunque molte calorie.

Per ulteriori informazioni

Park Hotel Imperial*****
Tel.: (0039) 0365 95 45 91
Fax: (0039) 0365 95 43 82
www.centrotao.com
www.parkhotelimperial.it

Press Way – Ufficio Stampa Web
Tel.: (0039) 02 367 950 54
Tiziano Pandolfi - Mob. 338-6820776
pandolfi@pressway.it
Nadia Scioni – scioni@pressway.it
www.pressway.it