

ELIMINA LA RITENZIONE IDRICA IN MODO NATURALE

Guida pratica con esercizi e consigli detox



Cos'è la
ritenzione
idrica



Alimentazione
drenante



Esercizi
step by step



Routine
settimanale
consigliata



Il potere
dell'aloë vera



MiOria
SHOPPING ONLINE

■ GUIDA COMPLETA ■

Elimina la ritenzione idrica in modo naturale

Consigli, esercizi e alimentazione per gambe più leggere e più energia

Introduzione

La **ritenzione idrica (edema)** è un accumulo di liquidi nei tessuti che può provocare gonfiore, pesantezza e un aspetto meno tonico.

Spesso viene confusa con la cellulite, ma in realtà è un fenomeno diverso.

I sintomi sono:

- **Gonfiore visibile:** mani, piedi, caviglie, gambe, addome e viso (guance e palpebre);
- **Sensazione di pesantezza o tensione:** arti gonfi (possono sembrare "pesanti" o "rigidi"), accumulo dei liquidi che può causare +1-2kg in pochi giorni;
- **Segni sulla pelle:** impronta che resta quando si preme (edema pitting), pelle lucida o tesa, possibile prurito o irritazione in zone gonfie;
- **Dolore o fastidio:** dolore lieve a gambe o caviglie, sensazione di "tiramento";
- **Difficoltà nei vestiti o scarpe:** scarpe e abbigliamento che sembrano più stretti e anche difficoltà nell'indossare anelli.

La ritenzione idrica occasionale può dipendere dall'alimentazione (sale, carboidrati), ciclo mestruale o posture prolungate, mentre quella persistente va valutata da un medico in quanto può indicare patologie sottostanti.

Alimentazione drenante dettagliata

Per combattere la ritenzione idrica serve anche un approccio alimentare strategico.

- **Eliminare il sale in eccesso:** il sale trattiene acqua, quindi, meno sodio = meno gonfiore, inoltre, attenzione ai cibi pronti, insaccati, snack salati e condimenti industriali.
- **Prediligere cibi drenanti e ricchi di acqua:** frutta (anguria, melone, fragole, kiwi, ananas), verdure (cetrioli, sedano, finocchi, spinaci, zucchine). L'acqua contenuta aiuta a "lavare" i tessuti.
- **Alimenti ricchi di potassio:** il potassio bilancia il sodio, favorendo l'eliminazione dei liquidi (banane, avocado, patate dolci, fagioli, pomodori).
- **Proteine leggere e di qualità:** pesce, carni bianche, legumi (mantengono massa muscolare senza appesantire i tessuti. Evita troppi formaggi stagionati o salumi perché contengono troppo sodio.
- **Idratazione intelligente:** bere acqua, tè verde o tisane drenanti (arthosiphon, tarassaco, betulla).
- **Evitare zuccheri raffinati e alcol:** peggiorano infiammazione e ritenzione.
- **Extra strategico:** spezie (zenzero, curcuma, pepe nero, stimolano il microcircolo). Semi e frutta secca (piccole quantità di mandorle o semi di zucca aiutano con il bilancio idrico). Aggiungere 4 compresse al giorno prima dei pasti di Aloe Vera Pura per un'idratazione al top.

Ricorda di suddividere sempre il piatto in: 1/2 verdure/frutta ad alto contenuto di acqua, 1/4 proteine magre, 1/4 carboidrati integrali e ricorda condimento minimo!

Esempio menù settimanale

Lunedì

- **Colazione:** 150 gr yogurt greco magro o 0% grassi + 100 gr fragole + 10 gr semi di chia.
- **Spuntino:** 1 kiwi medio (circa 100 gr) + 10 gr mandorle.
- **Pranzo:** 120 gr di pollo + 100 gr cetrioli + 100 gr finocchi + 50 gr rucola + 100 gr patate dolci.
- **Merenda:** 150 gr melone + tisana al tarassaco.
- **Cena:** 120 gr salmone + 100 gr zucchine + 100 gr spinaci.

Martedì

- **Colazione:** 40 gr porridge d'avena + 80 gr mirtilli + 5 gr miele.
- **Spuntino:** 1 pera media (150 gr) + 10 gr noci.
- **Pranzo:** 120 gr tonno al naturale + 60 gr quinoa cruda + 80 gr pomodorini + 50 gr avocado.
- **Merenda:** 100 gr carote + tè verde.
- **Cena:** 120 gr tacchino + 100 gr broccoli + 100 gr cavolfiore.

Mercoledì

- **Colazione:** Smoothie: 150 gr anguria + 80 gr fragole + 5 gr zenzero.
- **Spuntino:** 120 gr mandarino (1 medio) + 10 gr semi di zucca.
- **Pranzo:** 60 gr farro crudo + 80 gr fagioli cannellini + 100 gr cetrioli + 80 gr pomodori.
- **Merenda:** 100 gr kiwi + tisana di betulla.
- **Cena:** 120 gr branzino + 100 gr spinaci + 100 gr zucchine.

Giovedì

- **Colazione:** 150 gr yogurt naturale + 80 gr mirtilli + 10 gr semi di lino.
- **Spuntino:** 150 gr mela + 10 gr mandorle.
- **Pranzo:** 120 gr petto di pollo + 100 gr sedano + 100 gr finocchio + 100 gr pompelmo.
- **Merenda:** 100 gr bastoncini di sedano + tisana drenante..
- **Cena:** 100 gr (2 uova) omelette + 100 gr spinaci + 80 gr pomodori.

Venerdì

- **Colazione:** 40 gr porridge d'avena + 100 gr ananas.
- **Spuntino:** 150 gr pera + 10 gr semi di zucca.
- **Pranzo:** 60 gr riso integrale crudo + 100 gr zucchine + 80 gr carote + 120 gr tonno.
- **Merenda:** 100 gr fragole + tisana al tarassaco.
- **Cena:** 120 gr merluzzo + 100 gr broccoli + 100 gr cavolfiore.

Sabato

- **Colazione:** Smoothie: 100 gr kiwi + 50 gr spinaci + 100 gr mela verde.
- **Spuntino:** 120 gr mandarino + 10 gr noci.
- **Pranzo:** 60 gr quinoa cruda + 80 gr pomodorini + 50 gr avocado + 120 gr gamberi.
- **Merenda:** 100 gr carote + tisana drenante.
- **Cena:** 120 gr tacchino + 100 gr zucchine + 100 gr spinaci.

Domenica:

- **Colazione:** 150 gr yogurt greco + 80 gr lamponi + 10 gr semi di chia.
- **Spuntino:** 150 gr mela + 10 gr mandorle.
- **Pranzo:** 120 gr salmone + 100 gr finocchi + 50 gr rucola + 100 gr patata dolce.
- **Merenda:** 100 gr fragole + tisana di betulla.
- **Cena:** 100 gr (2 uova) omelette + 100 gr zucchine + 100 gr spinaci.

Suggestimenti pratici:

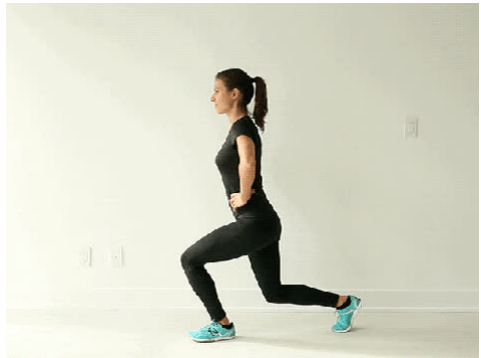
1. Bere 1,5 - 2 L di acqua o tisane drenanti al giorno.
2. Ridurre sale e cibi industriali.
3. Alternare tisane e frutta per non annoiarsi.

Esercizi step by step

Squat a corpo libero
3x15 ripetizioni



Affondi alternati
3x12 per gamba



Plank
3x30 secondi



Ponte glutei
3x15 ripetizioni



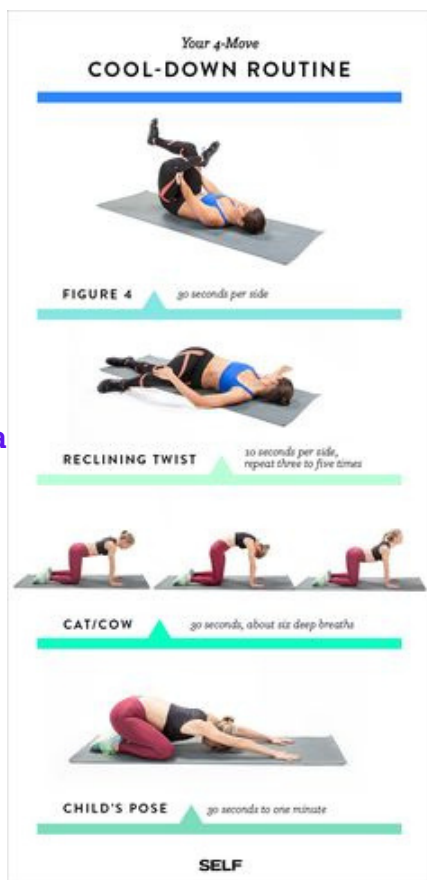
Mountain climber

3x20 secondi



Stretching gambe e schiena

5 minuti



Routine settimanale consigliata

- ✓ 3-4 volte cardio leggero (camminata, bici, nuoto)
- ✓ 2-3 volte tonificazione (gambe + core)
- ✓ Stretching giornaliero
- ✓ Un giorno detox privilegiando tisane, verdure e frutta fresca.

Il potere dell'Aloe Vera

L'Aloe Vera é un alleato naturale grazie alle sue proprietà drenanti, depurative e digestive.

Aiuta a ridurre la sensazione di gonfiore e a eliminare i liquidi in eccesso.

Le compresse di Aloe Vera sono un supporto pratico e naturale per potenziare i risultati ottenuti con una corretta alimentazione e l'esercizio fisico.

■ **Vuoi potenziare i risultati? scopri le mie compresse di Aloe Vera Pura 100% naturali!**

ORDINA SU www.mioriaSHOPPINGonline.com

✿ Questo ebook nasce con l' obiettivo di offrire spunti utili e consigli pratici per migliorare il benessere quotidiano.

Le informazioni che troverai qui hanno valore puramente informativo e non vogliono sostituire in alcun modo il parere di un medico, nutrizionista o altro professionista sanitario qualificato.

Ogni persona é unica: ciò che funziona per alcuni potrebbe non essere adatto ad altri. Per questo motivo, prima di apportare cambiamenti significativi alla tua alimentazione o al tuo stile di vita, ti invitiamo a confrontarti sempre con un esperto di fiducia.