

Soluzione superiore/superiore avanzato es.23:

Banana: perché fa così bene alla salute?

La dieta della banana è un regime alimentare che nasce in Giappone e permette di perdere **fino** a 4 kg in una sola settimana. Non si tratta di una dieta che obbliga a mangiare esclusivamente banane e questo frutto va consumato solo a colazione.

Scopriamo come funziona questa dieta e **quali** sono tutti i suoi benefici per l'organismo.

La dieta della banana viene anche chiamata "Morning Banana" e consiste nel mangiare una banana cruda e **a** temperatura ambiente ogni mattina. La banana deve essere consumata appena svegli come colazione insieme a un bicchiere d'acqua. Questo regime **alimentare/dietetico** è stato inventato da Sumiko Watanabe, una farmacista di Osaka.

La banana è un frutto che ha proprietà molto importanti per la salute perché contiene un gran numero di nutrienti benefici, come il potassio.

Questo **minerale** è essenziale perché permette di far funzionare al meglio i muscoli e di contrastare la ritenzione idrica. Una sola banana riesce a coprire il 20% del fabbisogno giornaliero di potassio di un adulto, per questo mangiarla a **colazione** consente di iniziare al meglio la giornata.

Cosa mangiare

Non esistono schemi rigidi. Per pranzo e per cena si può mangiare quello che si vuole, l'unica **regola** è quella di fermarsi quando si è sazi all'80% e non riempirsi totalmente con il cibo.

Esistono però alcune regole da seguire, vediamo nel dettaglio cosa **mangiare/consumare** durante tutti i pasti.

- **Colazione:** si deve mangiare solo una banana, ma nel caso si abbia ancora fame si può mangiarne anche più di una. La banana va mangiata da sola **senza** aggiungere

altri alimenti. La si deve accompagnare solamente con un bicchiere di acqua. Vietato mangiarla con latte, yogurt, caffè o tè.

- **Pranzo e cena:** si può mangiare tutto quello che desidera, addirittura sono concessi anche alimenti fritti. Sono sconsigliati i dolci anche se in realtà non sono totalmente banditi. **La** cosa fondamentale è non consumare la cena dopo le 20. Inoltre si può bere solamente acqua a temperatura ambiente.
- **Spuntino pomeridiano:** lo spuntino pomeridiano può essere anche un biscotto o un piccolo dolce al cioccolato. Sono sconsigliati i gelati e le noccioline, è **invece** ben accetta la frutta.

Altre regole

Per la buona riuscita della dieta è **essenziale/necessario** andare a letto entro mezzanotte. Andare a letto presto permette di mantenersi in salute in quanto il sonno è fondamentale per il benessere dell'organismo. Dormire bene **e** il giusto numero di ore permette anche di far funzionare efficacemente il metabolismo.

Fare sport è consigliato ma non obbligatorio. L'attività fisica è infatti suggerita solo nel caso in cui non comporti stress. In caso contrario, è **meglio** evitare di farlo.

adatt. da "**TUO**BENESSERE", giovedì 24 settembre 2020