

Ore 15.23: il migliore momento per sgarrare quando si è a dieta

Data: Invalid Date | Autore: Davide Scaglione



FIRENZE, 18 OTTOBRE 2011-Se siete a dieta e avete paura di cadere in tentazione, tenete gli occhi puntati sull'orologio e, appena scattano le 15.23, uscite, fate una passeggiata, telefonate a un'amica, datevi allo shopping, buttatevi a capofitto in un bel libro... tutto pur di stare lontane dal frigorifero! E' quello che ci consigliano gli esperti di Melarossa.it. Ma perché? Secondo un recente studio, a quell'ora scatta un vero coprifuoco fatto di voglie e desideri proibiti! Basta un attimo e ci si avventa su torte, cioccolato, patatine, mandando in frantumi giorni o, peggio, settimane di sacrifici! [MORE]

La ricerca ha chiesto a oltre 1500 persone a dieta di ricordare in quale momento della giornata, in passato, avessero ceduto alla tentazione e finito per abbandonare la loro dieta: il 62% ha indicato la fascia pomeridiana tra le 15 e le 15.30, seguita dalla notte (22%) e dal mattino (16%).

Facendo una media tra le risposte di tutti i partecipanti, il team di ricercatori ha calcolato l'ora fatale per le diete, quella in cui crollano i buoni propositi e il cibo diventa un'ancora di salvezza: le 15.23.

Ma perchè si sgarra proprio a quell'ora? Probabilmente perchè a metà pomeriggio la fame comincia a farsi sentire, oppure perchè dopo una mattinata di lavoro si ha bisogno di un antistress a forma di... cioccolatino!

Qualunque sia la motivazione, il risultato non cambia: gli esperti del sito www.melarossa.it

consigliano: se vogliamo che la nostra dieta funzioni, ogni giorno, anche alle 15.23, facciamo appello a tutta la nostra forza di volontà! Poi, se proprio non riusciamo a resistere alle tentazioni, chiudete a chiave frigorifero e credenza!

Laura Pomponi

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/ore-1523-il-migliore-momento-per-sgarrare-quando-si-e-a-dieta/19075>

