

Le slow food pour maigrir ?

 anaca3.com/blog/le-slow-food-pour-maigrir/

August 10, 2018



Quand Macdonald s'est implanté en Italie vers la fin des années 1980, un groupe d'Italiens a décidé de mobiliser les gens concernant les effets avilissants des aliments industriels et de la standardisation des goûts. Le mouvement s'appelle tout simplement Slow Food avec un escargot comme logo.



Le but est donc de lutter contre la malbouffe et de manger sainement Et il s'avère que la méthode est également efficace pour maigrir.

Comment le slow food fait-il maigrir ?

Le régime slow food est approuvé par les nutritionnistes. **Le choix d'ingrédients frais et bio, la bonne méthode de les cuisiner** et la mastication lente contribuent à la perte de poids. L'application du slow food améliore la digestion et accélère le métabolisme.

En outre, le cerveau commence à se rendre compte de la satiété **au bout 20 minutes**. Ainsi, si vous mangez à un rythme ralenti, vous mangerez moins, car vous aurez la sensation d'avoir l'estomac plein après deux dizaines de minutes à table.

Pour optimiser les effets amincissants du slow food, **choisissez des produits hypocaloriques tels que les légumes et les légumineuses**. N'oubliez pas non plus de consommer des fruits de saison produits dans votre ville ou votre région. À propos de la viande, elle est autorisée tant qu'elle n'apporte pas trop de matières grasses. Surtout,

diversifiez bien vos recettes pour déguster de nouvelles saveurs et maigrir plus rapidement.

Le slow food, comment ça marche ?

Également nommé écogastronomie, le slow food est une philosophie qui incite les gens à prendre conscience des conséquences néfastes que peut engendrer la nourriture issue de la restauration rapide. **Le principe de ce régime alimentaire consiste à prendre le temps de sélectionner des ingrédients locaux de première qualité**, sains et biologiques, de les cuisiner puis, de les savourer avec les proches.

C'est une sorte de retour à la gastronomie traditionnelle. De plus, le slow food permet aux agriculteurs locaux de se développer. À noter que le mouvement pousse également ses adeptes à prendre les repas dans un endroit calme et **à mâcher lentement pour bien déguster les aliments**.

Les autres avantages du slow food

Le mouvement slow food est **un art de vivre qui permet de rester en bonne santé** C'est connu, consommer des aliments bios et variés apporte de nombreux bienfaits à l'organisme en général. En mangeant lentement, vous prévenez les brûlures d'estomac, le reflux acide, **le ballonnement et les flatulences**. Autrement dit, vous serez éloigné des troubles digestifs qui peuvent parfois être à l'origine d'autres maux tels que la migraine, la fatigue, encore les éruptions cutanées.

Par ailleurs, ce régime n'implique pas forcément de passer beaucoup de temps à préparer chaque repas. Privilégiez une recette simple et rapide à faire lorsque vous êtes pressé. **En revanche, il n'y a pas d'autres alternatives pour la mastication lente**.