

CONSIGLI

per provare a perdere peso correggendo da soli il proprio stile di vita

Se non ha patologie che comportino la prescrizione di una dieta particolare e vuol perdere peso provi a seguire questi consigli:

- ♣ stabilisca il suo obiettivo di peso da raggiungere, non facendo complicati calcoli del peso forma, ma chiedendosi quale è stato il peso più basso che è riuscita a mantenere nel tempo o pensando ad un peso ragionevole per lei.
- ♣ Per quanto riguarda il tempo necessario a raggiungere l'obiettivo, consideri che una buona perdita di peso che non comprometta la massa magra ed eviti così un facile recupero è di circa 2 Kg. al mese di media.
- ♣ E ora prenda un foglio e scriva tutto ciò che normalmente mangia in una giornata tipo senza omettere niente. Scriva anche ciò che più le piace, ciò che mangerebbe ma che evita per paura di ingrassare ancora.
- ♣ Ora prenda un altro foglio e si scriva la sua dieta cercando pasto per pasto di "sfrondare" ciò che mangiava prima senza eliminare niente. Ad esempio se faceva colazione al bar prendendo un cappuccino con 2 cucchiaini di zucchero e cornetto alla crema, scriva nella sua dieta per colazione: cappuccino amaro o con dolcificante e brioche non ripiena. Ai pasti principali può lasciare tutto ciò che mangiava diminuendo le quantità o, se preferisce che le sue porzioni siano più soddisfacenti, può prevedere a pranzo solo il primo e la frutta e a cena solo il secondo con contorno, pane e frutta. O anche viceversa, non fa differenza.
- ♣ L'alimento al quale dovrà fare moltissima attenzione è l'OLIO! E', infatti, l'alimento in assoluto più calorico sia crudo che cotto! Ne preveda non più di 3 o 4 cucchiaini da minestra al giorno e lo utilizzi anche per cucinare. Quando mangia pietanze cotte da altri (mensa, ristorante,...) con l'olio, sgoccioli ben bene la sua porzione e scali un cucchiaino dalla sua dose giornaliera.
- ♣ Non elimini completamente dalla sua dieta dimagrante i dolci, il vino, i salumi,...cioè tutti quegli alimenti BUONI anche se...PECCAMINOSI! Se un alimento viene proibito sarà desiderato il doppio! Limiti le quantità di questi alimenti e ne diminuisca la frequenza settimanale. Per esempio, se adesso mangia un dolce ogni giorno e beve un bicchiere di vino a pranzo e uno a cena, provi a bere un bicchiere di vino soltanto a cena e mangiare il dolce una o due volte alla settimana. Anche solo il pensiero di poter mangiare di tutto, tutto quello che le piace senza proibizioni, renderà migliore l'aderenza alla dieta, la sua durata nel tempo e, di conseguenza, i risultati saranno non solo ottenuti ma anche mantenuti!
- ♣ Non si pesi ogni giorno! Il peso varia da un giorno a un altro più che altro in funzione dei liquidi. Pesandosi troppo di frequente rischia di arrabbiarsi o di lusingarsi senza ragione!
- ♣ Preveda nella sua giornata un po' di attività motoria: vada a lavoro a piedi o in bici o parcheggi l'auto un po' più lontano del solito, faccia le scale,... Oppure si iscriva in palestra o in piscina o a un corso di ballo. Faccia ciò che le piace di più ma lo faccia!
- ♣ Se pensa di non farcela da sola...

DIETISTA DOTT.LAURA TADDEI
3333029818