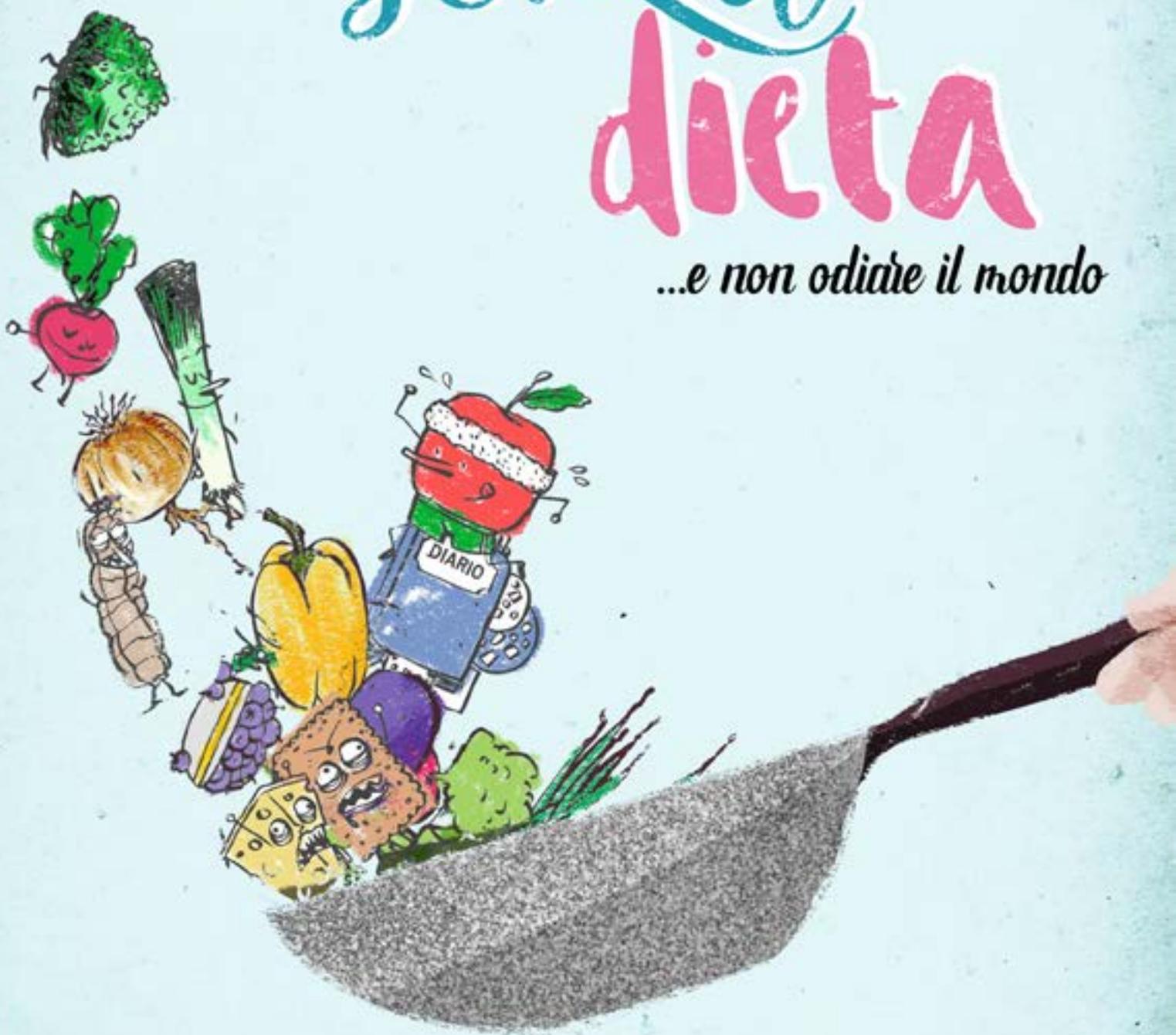


COME

Dimagrire
senza

dieta

...e non odiare il mondo



MIMETTOADIETA.IT

© 2019 Mimettoadieta.it, Milano - Tutti i diritti riservati

Prima edizione

www.mimettoadieta.it

Crediti fotografici: Mimettoadieta.it.

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright.

Nessuna parte di questo prodotto può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo senza esplicita autorizzazione degli autori.

Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore.

È vietato trasmettere ad altri il presente prodotto, sia in formato cartaceo sia elettronico, sia gratuitamente sia dietro corrispettivo in denaro.

INDICE

Introduzione	4
Chi siamo	6
1° PARTE Cura la mente	7
Scegli la stazione radio della tua mente	7
Modalità risparmio energetico	8
Trova la scintilla	9
Tieni un diario	10
20 secondi fanno la differenza	11
Pesati di mercoledì	12
La routine serale	12
Che film vediamo questa sera?	13
Il giusto equilibrio	14
2° PARTE Nutri lo stomaco	15
Cosa mangiare per stare bene	16
Quanti pasti fare al giorno	17
Come comporre il pasto e la lista della spesa	17
Come distribuire le calorie durante la giornata	19
Le fibre: le nostre migliori amiche	20
Attenzione agli zuccheri	20
Limita questi cibi	21
Prima di mangiare, respira	21
Utili illusioni ottiche	22
Ho un languorino... E se fosse sete?	22
Meno condimenti, più spezie	23
Flessibili, ma non troppo	23
3° PARTE Muovi le gambe	24
Cedi il posto in autobus	24
Scarica un'app contapassi	25
Ti piace ballare?	25
CONCLUSIONI Ora è tutto in mano tua	26

INTRODUZIONE

Come dimagrire senza dieta... E non odiare il mondo

Buone pratiche per perdere peso in modo naturale, mangiando sano e cambiando abitudini

Sarebbe meraviglioso: perdere peso e rimettersi in forma, senza seguire nessuna dieta e senza fare sforzi. Tipo: ogni respiro, un grammo in meno. Smettere di pesarsi, di essere ossessionati da quel numerino scritto sulla bilancia, di pensare alle calorie mentre si mangia.

E soprattutto non svegliarsi *inc...* tutte le mattine. Perché diciamolo: oltre a perdere i chili, stare a dieta fa perdere il sorriso.

Si diventa scontrosi, non si sopportano i parenti a tavola che non perdono occasione per sottolineare che stai mangiando poco e i colleghi che hanno sempre qualcosa di buono da offrire.

Beh, i miracoli non esistono, ma le buone dritte sì!

E noi di Mimettoadieta ci teniamo a darti quelle veramente utili e pratiche. Perché la nostra missione è aiutarti a tornare in forma in modo sano, mangiando e senza soffrire la fame.

Ma se vuoi perdere peso, qualcosa della tua alimentazione e del tuo stile di vita devi cambiare. Non puoi continuare a comportarti come hai sempre fatto, perché altrimenti otterrai sempre gli stessi risultati.

Ovvero: effetto yo-yo, diete iniziate e poi abbandonate, frustrazione crescente, autostima in picchiata...

Abbiamo però una bella notizia per te: è **possibile dimagrire mangiando sano e cambiando le abitudini, senza seguire in modo rigido una dieta. Non devi stravolgere la tua alimentazione, devi solo correggerla.**

Stesso discorso per lo stile di vita: devi intervenire su alcune abitudini, per massimizzare i risultati.

In questa guida abbiamo raccolto i consigli e i suggerimenti che ti

permetteranno di **ritrovare la linea in modo naturale**.

Abbiamo individuato un percorso da compiere, che attraversa 3 fasi:

1 - Cura la mente

2 - Nutri lo stomaco

3 - Fai andare le gambe

Il percorso che stai per intraprendere agisce su tutti i livelli della tua esistenza e ti porterà a un generale **miglioramento della qualità della tua vita**. Ti sentirai più energico, sarai più dinamico e ti sveglierai felice.

Segui tutti i consigli, diventerai più consapevole di quello che mangi, ma anche della tua esistenza.

E vedrai che dimagrirai in modo naturale.

Lo staff di Mimettoadieta.it

CHI SIAMO

Mimettoadieta.it

Sito di alimentazione e benessere, nato con l'obiettivo di aiutare le persone a tornare in forma in modo sano, a migliorare il rapporto con il cibo e a diventare più consapevoli di come ci nutriamo.

Fondato da due giornalisti, Loredana Saporito e Lorenzo Donati Natalori, si avvale della collaborazione di esperti del settore: dietisti, nutrizionisti, personal trainer.

PRIMA PARTE

Cura la mente

Per perdere peso e, soprattutto, per evitare di riprenderlo, è fondamentale essere preparati mentalmente.

La dieta non è solo mangiare meno, eliminare pasta e pane, fare sport. È anche un modo di pensare, di concepirsi, di prendersi cura di sé, di agire.

È come si reagisce agli eventi, come si perseguono gli obiettivi, come ci si sveglia la mattina.

E parte tutto dalla nostra mente.

Per questo è particolarmente importante dedicarle un capitolo.

SCEGLI LA STAZIONE RADIO DELLA TUA MENTE

“Non sono una persona sportiva”.

“È inutile che mi iscriva in palestra, tanto non sono una persona costante”.

“Non porto mai a termine quello che inizio”.

“Non combino mai nulla di buono”.

Ti dicono nulla queste frasi?

Sono affermazioni che hai sentito (magari durante l'infanzia dai tuoi genitori arrabbiati o una battuta di un amico venuta male), che hai pensato, che si sono insinuate in seguito a una delusione o un insuccesso, e che sono diventate la tua realtà.

Sono il filtro attraverso cui guardiamo il mondo e che determinano oggi come ci comportiamo durante la nostra quotidianità, al lavoro, in famiglia, con il cibo.

Ma sono anche i pensieri che non ci rendono liberi, con cui ci **auto-sabotiamo** davanti a una nuova sfida e che non ci fanno apprezzare i nostri aspetti positivi.

È importante riconoscerli e silenziarli.

Perché non sono scritti sulla pietra,



non sono le Tavole della legge.

Magari sono stati veri in un'occasione (una!!! E per noi sono diventati una verità assoluta!), o in un periodo particolare della nostra vita, o esprimono solo una piccola parte della nostra identità, ma **non sono noi**. E noi non siamo questi pensieri.

Noi possiamo essere anche altro. Possiamo essere quello che vogliamo.

Perché possiamo cambiare. E può cambiare il nostro cervello.

Lo dice la scienza e lo dicono le numerosissime ricerche in ambito psicologico fatte negli ultimi decenni.

Quindi scegli con cura la stazione radio della tua mente, assicurati che trasmetta della bella musica e dei **messaggi positivi e potenzianti**.

Silenzia tutti i menagrami delle tue vite precedenti, mandali a quel paese.

Quella che stai per affrontare è una nuova avventura e arriverai al traguardo, vincendo.

MODALITÀ RISPARMIO ENERGETICO



C'è una parte del nostro cervello che assomiglia un po' a Homer Simpson: vorrebbe passare la maggior parte del suo tempo sul divano a guardare serie tv, bere e mangiare. Non solo per pigrizia, anche per **risparmiare energia** (che può essere consumate in altre attività più redditizie, tipo mangiare più patatine).

Il suo scopo è trovare tutti gli escamotage per farci fare meno strada, per **compiere meno sforzi, per ottimizzare le nostre risorse**. Per questo **si instaurano le abitudini, gli automatismi**.

Per agire in automatico, senza pensare e senza consumare un briciolo di energia.

Perché **ogni decisione che prendiamo, anche la più banale** (per non parlare delle più complicate, tipo come vestirci...), **consuma energia**.

Nel corso del tempo, le abitudini diventano la nostra seconda pelle. E noi diventiamo le nostre abitudini.

Come facciamo colazione al mattino.

La strada che facciamo per andare al lavoro.

La routine prima di andare a letto.

Tutte insieme, le abitudini costituiscono un circuito di tante piccole

connessioni all'interno del quale ci muoviamo, secondo percorsi prestabiliti. Se da un lato le abitudini sono positive, perché ci facilitano la vita su tanti aspetti, dall'altro lato rischiano di essere pericolose.

Perché se alcuni comportamenti non sono sani e vogliamo modificarli, è abbastanza difficile.

È come se fossimo legati con elastico che ci riporta sempre indietro al punto di partenza.

Ecco la ragione per cui i buoni propositi si arenano dopo pochi giorni.

Per trasformare una buona intenzione in un'azione ripetuta nel tempo, e quindi in una **nuova abitudine, ci vuole tantissima energia**. Per modificare quei legami e crearne di nuovi.

Altrimenti, l'elastico ci porterà sempre indietro.

E dovremo ricominciare di nuovo da capo.

TROVA LA SCINTILLA

Ma quindi è una battaglia persa? No, ci sono delle strategie che si possono adottare per raggiungere il nostro obiettivo. Senza stravolgere la tua vita, ma che ti accompagnino progressivamente ad adottare nuove routine.

Ed è questo **il segreto per dimagrire senza dieta: intervenendo sulle abitudini**.

Cercando di migliorare quelle che abbiamo e creandone di nuove, che siano più salutari.

La soluzione è cambiare il proprio stile di vita nel modo più naturale possibile, senza portare grandi stravolgimenti. Altrimenti, sarà tutto inutile. L'elastico avrà la meglio.

Se fino a ieri hai mangiato pizza, hamburger e pane raffinato e per te lo sport era solo quello visto in tv, non puoi diventare un paladino del cibo sano e del fitness in un giorno. Perché già al terzo giorno tornerai alla pizza.

Però bisogna **fare tesoro delle motivazioni che ci spingono a cambiare**.

Perché sono il **vero carburante del tuo percorso**.

Chiediti: *Che cosa voglio ottenere? Perché voglio cambiare? Perché è importante?*

E metti le risposte per iscritto.



E poi definisci gli obiettivi. Anche questi mettili per iscritto: devono essere obiettivi dettagliati, descritti in modo preciso e particolareggiato. *Voglio arrivare a pesare xx, voglio mangiare cibo sano, ridurre la carne e i formaggi.*

Trascrivere i desideri e le motivazioni, ti serve a visualizzare l'obiettivo e a non perdere la rotta quando avrai dei momenti di sconforto, o quando avrai sgarrato.

E ti aiuterà a ritrovare la scintilla.

Però vogliamo svelarti un segreto: tutti hanno problemi ad alzarsi prima la mattina per andare a correre, a non mangiare una fetta di torta, a preferire l'insalata alle lasagne.

Tutti si chiedono spesso: "*Ma chi me lo ha fatto fare*". Spesso, anche gli sportivi stessi. Però c'è qualcosa che gli fa superare la tentazione di abbandonare l'obiettivo: un **mix di disciplina, di autocontrollo, di motivazione.**

Tutti elementi che puoi possedere anche tu e puoi allenare.

TIENI UN DIARIO

È utile durante tutto il periodo **tenere un diario** delle proprie abitudini, alimentari e sportive. **Aiuta a capire dove sbagliamo, a perfezionarci e a tenere alta la motivazione.**

Elenca su un foglio, meglio un unico foglio per avere una visione mensile globale, gli elementi che vuoi monitorare, legati all'alimentazione, al benessere e allo stare in forma: quando vai in palestra, quando corri, quando mangi sano, etc...

Per ogni voce, segna i giorni del mese in riesci a rispettare i tuoi buoni propositi. Alla fine avrai una **fotografia delle tue abitudini mensili.**

Scoprirai:

A. quante volte si sgarra senza accorgersene.

B. Quanto facilmente e velocemente si perde la motivazione...

C. Quanto è facile resistere alle tentazioni se abbiamo obiettivi piccoli, alla nostra portata.

Spesso falliamo perché ci imponiamo obiettivi troppo grandi, che ci sembrano irraggiungibili. Meglio **iniziare per piccoli step**, senza strafare. L'importante è **fare una piccola cosa ogni giorno**. Solo una, ma tutti i giorni. Se non fai sport da anni, non scegliere come obiettivo "correre la maratona di New York", ma arrivare a correre 15 minuti di seguito in due mesi. Piuttosto definisci un obiettivo a lungo termine e tanti piccoli a medio termine.

Altro errore da evitare è mettere troppi elementi sul piatto. Concentrati su una sola cosa alla volta. Quando sarà diventata un'abitudine, passa ad altro.

20 SECONDI FANNO LA DIFFERENZA



Secondo Shawn Achor, esperto di psicologia positiva, 20 secondi possono fare la differenza, in positivo e in negativo (sempre per la logica del risparmio energetico del cervello). Se vuoi disincentivare alcune abitudini negative, devi **ostacolarne l'attuazione**. Ovvero devi fare in modo che siano **necessari 20 secondi in più per realizzarla**. Come evitare di mangiare i biscotti che ti piacciono tanto? Nascondendoli in un punto della casa dove è necessaria la scala per prenderli.

Lo stesso Shawn ha usato questo trucco per smettere di guardare la televisione la sera e dedicare quel tempo ad altre attività, come imparare a suonare la chitarra. Come? Nascondendo le pile del telecomando in un cassetto lontano dalla televisione. E posizionando la chitarra accanto al divano.

I primi giorni, racconta, aveva l'istinto di andare a cercarle, ma alla fine se n'è dimenticato. Quindi è riuscito nel suo intento.

Allo stesso modo, **per instaurare un'abitudine positiva devi togliere qualunque ostacolo**, che possa rallentare la sua attuazione.

Vuoi fare ginnastica al mattino? L'ideale sarebbe andare a dormire con le sneaker, ma è un po' troppo... Basta preparare i vestiti e gli accessori necessari la sera prima, lasciandoli a portata di mano. Shawn andava letteralmente a dormire in tuta da ginnastica. Così da non avere dubbi sul da farsi al mattino. Lo ha fatto fino a quando non è diventata una nuova abitudine.

Vuoi migliorare la tua alimentazione? Programma e prepara prima i pasti; mettili nel congelatore e scongelali la mattina per trovarli pronti la sera. La tua debolezza è la macchinetta delle merendine in ufficio? Prepara la sera prima degli snack sani da portare in ufficio.

E così via.

PESATI DI MERCOLEDÌ

Ci sono delle abitudini che è meglio perdere. Come **pesarsi tutte le mattine, perché è inutile e frustrante**. Inutile perché il corpo è soggetto a oscillazioni di peso che possono essere fuorvianti. Frustrante perché se non vedi i risultati ti demotivi e ti deprimi. Ma è ovvio non vedere i risultati sul breve periodo: per perdere peso e tornare in forma, ci vuole tempo! E poi, se nel frattempo inizi a fare **attività fisica** (senza la quale è impossibile tornare in forma), il peso rimarrà stabile, perché **i muscoli aumenteranno di volume e di peso**.

Se smetti di pesarti, ti liberi dal pensiero ossessivo della bilancia e del peso, quello che ti porta a scegliere scorciatoie vane e pure dannose. Tipo diete iperproteiche estreme per perdere 4 kg in 5 giorni, che tanto poi riprenderai con gli interessi e con i danni aggiuntivi, perché il metabolismo non reagisce più come dovrebbe.

Meglio, allora, **pesarsi 1 volta alla settimana, per monitorare il peso e tenerlo sotto controllo**. Uno studio dell'Università di Tampere in Finlandia afferma che l'ideale è pesarsi di mercoledì, sempre alla stessa ora: se nel weekend abbiamo sgarrato, avremo due giorni per recuperare, peso e autostima!

LA ROUTINE SERALE

Tra le **abitudini positive** da instaurare ci sono quelle che garantiscono un **sonno regolare**.

Perché, anche se apparentemente è un fattore slegato, **dormire bene aiuta a perdere peso**.



Sono diverse le ricerche che dimostrano come **la carenza di sonno altera gli ormoni che regolano l'appetito**.

Per gli esperti bisogna dormire almeno 8 ore per notte, per sentire meno il bisogno di zuccheri e carboidrati.

Non solo, uno studio ha dimostrato la correlazione tra ore piccole e junk food: meno ore si dormono, maggiore è la voglia di pasticciare il giorno dopo.

Per dormire bene è importante avere **una routine che ci accompagna tutte le sere**: andare a dormire sempre alla stessa ora, evitare di guardare il cellulare prima di

coricarsi, non mangiare nelle tre ore precedenti, evitare che ci siano luci che ci disturbino.

CHE FILM VEDIAMO STA SERA?

Non un thriller.

Una ricerca della statunitense Cornell University sostiene che i film e le serie tv che ci tengono incollati allo schermo **inducono a mangiare di più**.

Chi lo avrebbe detto?!

Secondo i ricercatori, più il film è coinvolgente, meno attenzione si presta a quello che si mangia e al numero di spuntini che si fanno.

Senza fare differenze: può essere

frutta, cioccolato o junk food. Il

problema è che il cibo ingerito la sera vale doppio e non ci fa dormire bene.

Il nostro consiglio?

Tieni a portata di mano delle gomme da masticare.

O ancora meglio: lavati i denti subito dopo cena.

Non riesci a resistere? Sorseggia una tisana.

Oppure, scegli i cibi meno dannosi di tutti: le verdure crude. Carote, sedano, cetrioli.



IL GIUSTO EQUILIBRIO

Ultimo paragrafo di questo capitolo è dedicato all'aspetto più piacevole: quello in cui ti diciamo che puoi sgarrare.

Va bene essere attenti a quello che si mangia: cibi integrali, indice glicemico, mangiare frutta e verdura, evitare i formaggi... però **una volta ogni tanto lasciati andare!**

Se un giorno esageri, quello dopo stai più attento.

Concedersi ogni tanto dei momenti di evasione, ha due benefici: da un lato, ti motiva il resto della settimana a non sgarrare (o comunque a contenerti), perchè sai che c'è una sera in cui puoi lasciarti andare.

Dall'altro, diventa il premio per il tuo impegno. E vedrai, che se mangiare sano diventa la routine, anche quando potrai sgarrare ti limiterai, per non

rovinare la fatica fatta finora.

L'importante è che sia una volta ogni tanto e ne mantieni il controllo (segnalo sul diario delle abitudini), non facendola diventare questa la tua nuova routine.

SECONDA PARTE

Nutri lo stomaco

La nostra salute e il nostro benessere parte da quello che mangiamo.

Lo diceva già nel 1800 il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach.

Il cibo che ingeriamo ci sazia, ci nutre, ci dà energia per tutti i processi che ci tengono in vita.

Ma **gli alimenti non sono tutti uguali.**

Alcuni hanno delle proprietà che altri non hanno, altri influiscono su alcuni organi, e altri ancora attivano dei processi metabolici.

Per questo è importante scegliere con cura con cosa ci nutriamo.

Purtroppo, la maggior parte dell'**alimentazione odierna è costituita da cibi ricchi di zuccheri aggiunti, carboidrati raffinati, grassi saturi, calorie vuote. Ed è sempre più povera di fibre, vitamine, micronutrienti, antiossidanti.**

Cerchiamo quindi di ristabilire un equilibrio a favore di un'alimentazione sana e più nutriente.



COSA MANGIARE PER STARE BENE

Se finora i tentativi per dimagrire che hai fatto sono falliti è perché molto probabilmente hai seguito delle **diete sbilanciate, carenti dal punto di vista nutrizionale o eccessivamente ipocaloriche**.

All'inizio sembrano funzionare, ma dopo pochi giorni sei in carenza nutrizionale e ti mangeresti di tutto (per non parlare degli effetti sull'umore) e finisci con il mollare. Hai presente quando hai quel vuoto dentro che non riesci a colmare?



Uno dei modi per evitare di trovarti in questa situazione è mangiare il giusto di tutto. **Carboidrati, proteine e grassi**.

Sono gli elementi alla base della **Dieta Mediterranea**, che sempre più studi e ricerche scientifiche definiscono come **lo stile alimentare in grado di garantire longevità e salute**.

Secondo la Dieta Mediterranea, i nutrienti devono essere così suddivisi:

- 55–60% di Carboidrati, di cui l'80% complessi e il 20 % di zuccheri semplici;
- 10–15% di Proteine (animali e vegetali);
- 25–30 % di Grassi

I **carboidrati** sono fondamentali per il nostro organismo: sono la nostra **principale fonte energetica**. Privarcene, come suggeriscono alcune diete scellerate, è un grande errore e ti farà sentire ancora di più la fame.

Ingrassano se ne mangi in quantità eccessive (come tutto, del resto) e se eccedi con quelli semplici (dolci e zucchero).

Se mangi la dose giusta, in base al tuo fabbisogno calorico giornaliero, rispettando le dosi della Dieta Mediterranea, non ti faranno ingrassare.

Al contrario, **i carboidrati complessi ti aiutano a non sentire la fame**. Per cui, a dieta sono utili.

Però i carboidrati non sono tutti uguali.

Ci sono quelli **semplici** - lo zucchero, il saccarosio, fruttosio, che vanno limitati – e quelli **complessi**, i cereali, i tuberi, i legumi.

Quando si parla di carboidrati complessi si pensa soltanto alla pasta o al riso, ma è limitante, ci sono anche il grano saraceno, la quinoa, il farro, l'orzo...

È importante variarli e assumerli integrali, per fornire al corpo minerali diversi e in maggiore quantità.

QUANTI PASTI FARE AL GIORNO

A questo proposito, dobbiamo chiarire un concetto molto importante. Molti pensano che dimagrire significa semplicemente mangiare meno e quindi si auto prescrivono regimi alimentari rigidissimi, che prevedono anche dei simil digiuni. Niente di più sbagliato e controproducente.

Saltare i pasti (che è diverso dal digiuno terapeutico, da fare sotto osservazione medica) **crea uno stato di penuria e carenza nell'organismo**, che arriva a sera spompato e bisognoso di calorie.

Il risultato? Sedersi a tavola e fare cene super abbondanti, pensando "*tanto durante il giorno non ho mangiato nulla...*". Quante volte è successo?

La cosa migliore per dimagrire è **fare 5 pasti al giorno**, partendo dalla **colazione, che deve essere abbondante**.

Per avere un'alimentazione bilanciata bisogna assumere la giusta dose di cereali, meglio integrali, proteine, anche vegetali come i legumi, e frutta e verdura (che deve abbondare).

Se riesci a rimanere costante, non arriverai a sera con il vuoto pneumatico dentro e resisterai alla tentazione di abbuffarti o di finire il barattolo della Nutella dopo cena.



COME COMPORRE IL PASTO E LA LISTA DELLA SPESA

Per sapere esattamente come comporre il pasto affinché contenga tutti i nutrienti necessari, gli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health hanno elaborato il **Piatto Sano, che ci indica esattamente le proporzioni fra gli ingredienti**.

Puoi considerarlo un piatto unico (adesso vanno molto i "poke"), oppure lo puoi usare come guida per organizzare i tuoi pasti, tra primo, secondo e contorno, per colazione, pranzo, cena e spuntini.



Le verdure e i carboidrati la fanno da padrona.

Da questo è facile stilare la lista della spesa. Ecco cosa non deve mancare nella tua dispensa.

1 – Verdura (½ piatto)

A volontà: deve essere presente in ogni pasto, cruda o cotta e non devi considerarla un contorno sacrificabile. Sceglila di tutti i tipi e colori. Più vari, meglio è.

E compra anche dal banco dei surgelati: la verdura surgelata ha gli stessi valori nutrizionali di quella fresca.

2 – Carboidrati (¼ piatto)

Pasta integrale, riso integrale, quinoa, grano saraceno, farro, orzo, avena,

amaranto, couscous, bulgur, patate, patate dolci.

Alternali. Tra l'altro, la quinoa e il grano saraceno hanno quasi gli stessi tempi di cottura della pasta e del riso, per cui sono davvero pratici da cucinare.

3 – Proteine (1/4 piatto)

Meglio quelle magre: pesce, carni bianche, pollame, uova, tofu, legumi, yogurt bianco senza zucchero (vaccino, caprino o di soja), latte magro o di soja.

Legumi: fagioli, piselli, ceci, soja, lenticchie, fagiolini. Abbinali sempre a un carboidrato.

4 – Frutta (2 frutti al giorno)

Anche se zuccherina, la frutta è ricca di vitamine e minerali. Mangiala tutti i giorni come spuntino (mai dopo i pasti, meglio anticiparla a metà mattina o pomeriggio).

5 – Grassi

Olio extravergine di oliva, avocado, frutta secca e semi oleosi, che sono grassi buoni.

COME DISTRIBUIRE LE CALORIE DURANTE LA GIORNATA

Come sottolineato, durante la giornata è importante fare 5 pasti - colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena -, ma è ancora più importante **distribuire le calorie, per non arrivare a sera famelici.**

Molte persone saltano la **colazione**, bevendo solo un caffè e mangiando un biscotto, ma commettono un grave errore. **Dopo il lungo digiuno notturno, l'organismo ha bisogno di energia**, per affrontare le innumerevoli attività della giornata. Quindi, la colazione deve essere abbondante, anche quando si vuole dimagrire, perché **deve fornire il 20/30 % delle calorie giornaliere. Gli spuntini devono contribuire per il 10 %, il pranzo per il 30.**

Per la cena quindi rimane il 20/25 %.

Durante il giorno, smaltiamo quello che introduciamo, mentre la sera è meno probabile. Ceniamo, guardiamo un film o una serie tv e poi andiamo a dormire. Non abbiamo bisogno di tante calorie. Se facciamo un pasto abbondante, le calorie in eccesso si trasformano in grassi. E in chili di troppo.

LE FIBRE: LE NOSTRE MIGLIORI AMICHE

Un'altra ragione per cui è un bene seguire la regola del Piatto Sano è che consiglia di abbondare con i vegetali, degli alimenti molto utili per chi vuole tornare in forma.

Oltre a essere **ricchi di acqua, di vitamine e minerali, i vegetali hanno pochissime calorie e sono molto voluminosi**, quindi **aiutano a sentirsi più sazi**, senza mangiare troppo.

Ma soprattutto, sono ricchi di fibre, carboidrati complessi che hanno il potere di **rallentare l'assorbimento dello zucchero**, per cui non fanno salire il livello di glucosio nel sangue e ci aiutano a contrastare la sensazione di fame.

Infatti, mangiare un'insalata come antipasto, ha un effetto positivo su tutto il pasto.



ATTENZIONE AGLI ZUCCHERI

Non stiamo parlando solo dello zucchero che metti nel caffè, ma anche **degli zuccheri presenti negli alimenti che ingerisci, come la pasta, il pane, le patate, il riso bianco.**

Questi alimenti **fanno aumentare rapidamente la glicemia**, ovvero la concentrazione di glucosio nel sangue, a cui segue una grossa produzione di insulina da parte del pancreas, per abbassare radicalmente i livelli di glucosio nel sangue (ipoglicemia). Questo processo però genera una “finta” ipoglicemia e quindi fame, perché bisogna riportare in asse la glicemia.

Il modo migliore per sottrarsi a questi picchi glicemici, e di conseguenza alla sensazione improvvisa di fame, è **mangiare alimenti a basso indice glicemico, come i cibi integrali, legumi, frutta, verdure, frutta secca.** Sono alimenti che **rilasciano lentamente lo zucchero nel sangue**, mantenendo la glicemia stabile, e **mantengono più a lungo il senso di sazietà.**

Senza che diventi un'ossessione, evita, quindi, il più possibile le farine raffinate e le patate, veri nemici della forma.

[\(Sul sito, nella sezione Premium, trovi la Tabella dell'indice glicemico, uno strumento utilissimo\).](#)

Gli altri zuccheri a cui devi prestare molta attenzione sono quelli **aggiunti nei cibi industriali.** Yogurt, succhi di frutta, zuppe, salse, sughi pronti... Tutti

prodotti che hanno un'elevata concentrazione di **zuccheri aggiunti**.
Leggi sempre con attenzione le etichette.

LIMITA QUESTI CIBI

Ci sono degli alimenti che devi dimenticare.

Non per sempre, ma devono diventare delle **eccezioni, da consumare raramente**. E devi essere consapevole che non sono la norma. E sono: i **salumi, i formaggi, soprattutto quelli stagionati, i fritti, i dolci**.

Anche l'alcol va bevuto con moderazione: lo sai che un **bicchiere di vino contiene dalle 80 alle 110 calorie?**

E un amaro dopo cena 120?

E attenzione agli **alimenti industriali**, come biscotti, barrette, merendine, patatine e snack vari, che sono ricchi di zuccheri aggiunti, sale e grassi nascosti.

Oltre alle calorie in più che si assumono, possono far **impennare il picco glicemico**.

E attenzione anche ai **cibi light**: vengono sottoposti a dei trattamenti industriali per eliminare i grassi, ma non è detto che siano sani.



PRIMA DI MANGIARE, RESPIRA

Uno dei **nemici del dimagrimento è lo stress**: il cortisolo, l'ormone dello stress, innesca un processo che **stimola l'appetito**. Quando ci sentiamo nervosi e stressati, è utile fare delle **respirazioni profonde**, diaframmatiche, che ci tranquillizzano immediatamente.

A maggior ragione è importante farlo **prima dei pasti, per cercare di mangiare piano e masticare bene**. Rallentare la durata del pranzo e della cena, non solo ci permette di assaporare meglio il cibo e non ingurgitarlo in modo meccanico, senza gustarlo, ma **favorisce la perdita di peso**.

Lo hanno dimostrato diversi studi: il cervello impiega circa **20 minuti a percepire il senso di sazietà** e allora emette il segnale di smettere di mangiare.

Se si termina prima, si rischia di ingerire più cibo del necessario.

Cosa che secondo la Scientific Sessions dell'American Heart Association, può creare una serie di problemi di salute, come la cattiva digestione, disturbi gastrointestinali e meteorismo.

Meglio quindi **rallentare e goderci di più quello che mangiamo, e percepire quando siamo pieni.**



UTILI ILLUSIONI OTTICHE

Questa è una piccola astuzia: invece di ridurre la quantità di cibo da ingerire, **diminuisci le dimensioni dei piatti.**

Sarà un'illusione ottica, ma tutto quello che mangerai in proporzione ti sembrerà **abbondante.**

Al contrario, in un piatto grande, se la porzione non è particolarmente generosa, perché vuoi rimanere leggera, ti sembrerà striminzita e il senso di vuoto ti sopraffarà...

E ti indurrà a mangiare ancora.

HO UN LANGUORINO... E SE FOSSE SETE?

Bisogna bere tanto e spesso, durante la giornata, per mantenere il corpo ben idratato. Infatti, spesso **quando ci viene voglia di mangiare qualcosa, non è fame vera, è solo disidratazione.** Fai una prova: se dopo lo spuntino di metà mattina, hai ancora fame, al posto di mangiare un biscotto, fai un bel sorso d'acqua. Ti accorgerai che quella indefinita sensazione di bisogno, passerà.

Inoltre, bere tanto aiuta a perdere peso: **stimola il consumo di energia, favorisce il senso di sazietà, aiuta a sgonfiarsi e aiuta ad assimilare le**

fibre. E fatto **prima dei pasti fa perdere fino a 2 kg in più**, proprio perché l'acqua riempie.

E poi, un organismo ben idratato ha un metabolismo che funziona meglio.

Diversi studi hanno dimostrato che bere innesca un processo chiamato **termogenesi**, ovvero la produzione di calore con dispendio energetico.

Allora, via libera a tè, tisane e zuppe (attenzione ai centrifugati, che possono avere un indice glicemico molto alto, perché non hanno fibre).

Un'altra soluzione è accompagnare il pasto con una zuppa di miso, a base di miso e soia, come fanno in Giappone. Si tratta di una scelta salutare, perché il miso è un alimento fermentato e aiuta i batteri buoni dell'intestino.



MENO CONDIMENTI, PIÙ SPEZIE

Segnatelo bene: **riduci i condimenti e aumenta le spezie!**

Curry, zenzero, curcuma, cumino, cannella, ce ne sono quante ne desideri. **Danno sapore e arricchiscono i piatti**, contrastando l'effetto mortificante di un'alimentazione particolarmente light.

E poi hanno tantissimi pregi: molti studi hanno dimostrato che stimolano il metabolismo e sono un vero toccasana per la salute.

Sono digestive, stabilizzano i livelli di glucosio nel sangue, antisettiche...

FLESSIBILI, MA NON TROPPO

Il caffè con lo zucchero a metà mattina, il cioccolatino dopo pranzo, il bicchiere di vino con gli amici... Presi singolarmente gli extra non hanno una grande influenza, ma messi insieme vanno a costituire quelle 300/400 calorie al giorno che vanificano tutti gli altri sforzi fatti per perdere peso.

E sono spesso la vera causa del motivo per cui non riesci a dimagrire.

Oltre alle abitudini, prova a **tenere traccia per una settimana di quello che mangi durante il giorno**, segnando tutto, ma proprio tutto: ti renderai conto di **quante "eccezioni" ti concedi.**

Ricorda: l'unico modo per dimagrire è consumare più calorie di quelle introdotte.

TERZA PARTE

Muovi le gambe

Tutti i consigli che ti abbiamo dato finora sono utilissimi, ma quasi inutili senza questa ultima parte.

Per tornare in forma, dimagrire, mantenere il peso conquistato devi fare attività fisica.

Sembra banale, ma è meglio ripeterlo: perdi peso se le calorie consumate durante la giornata sono superiori a quelle introdotte. È matematica.

E per bruciare le calorie devi fare delle attività, metterti in moto. Non ci sono vie di fuga. Senza, il metabolismo non si sbloccherà.

Senza, non **preserverai la massa magra (i muscoli)**, che con l'avanzare dell'età si riduce sempre di più.

Non devi diventare un fanatico della palestra, basta **camminare 30 minuti 2 o 3 volte la settimana e fare 20 minuti di esercizi a corpo libero** ([sul sito c'è un'intera sezione dedicata agli esercizi da fare a casa](#)).

Ma soprattutto fare sport è importante per stare in salute e per avere una buona qualità della vita.

CEDI IL POSTO SULL'AUTOBUS

Aumenta le occasioni per camminare e per stare in piedi. Sull'autobus, non sederti, cedi il posto. Stando **in piedi aiutiamo i muscoli dei glutei a mantenersi tonici.** In ufficio, invece di mandare una mail al tuo collega, alzati e vai di persona. Non prendere l'ascensore, fai le scale a piedi. Usa la macchina il meno possibile e se prendi i mezzi pubblici, cerca dei percorsi che ti facciano camminare di più. Rientra a piedi dal lavoro, cambiando strada. Oppure, al mattino esci 15 minuti prima e fai un pezzo a piedi. Basta una fermata di tram, o di metro. O se c'è bel tempo, vai in bicicletta. Sono tante occasioni che ti aiuteranno, senza accorgertene, a bruciare calorie.



SCARICA UN'APP CONTAPASSI

Questo è uno dei nostri consigli preferiti, che agisce sul peso, ma fa leva anche sul cervello (sono le strategie migliori).

Si tratta di **scaricare un'app contapassi** (alcune sono già preimpostate negli smartphone più recenti): ti comunica i passi fatti durante la giornata e le relative calorie bruciate.

Le più evolute, poi tengono traccia della pendenza: per cui sanno se hai camminato in piano, in salita o in discesa. E il relativo consumo calorico. E in alcuni casi, ti dicono anche a quale cibo corrisponde.

Diventerà una droga: «Oggi ho fatto 12.910 passi, 8,6 km! 207 calorie bruciate! E senza fare sforzi! Wow!».

Cerca ogni giorno di superarti, o comunque imposta un obiettivo giornaliero (per esempio, 8mila passi) e sforzati di raggiungerlo quotidianamente, senza andare sotto. Tieni presente che secondo l'OMS (l'Organizzazione mondiale della sanità), **per stare in salute, bisogna raggiungere 10.000 passi.**

TI PIACE BALLARE?

Approfitta di tutti i momenti della giornata per aumentare i movimenti.

Anche se di poco, aumenterai le calorie bruciate e se nel frattempo ti diverti aumenti anche le endorfine: **balla mentre ti lavi i denti** e lavi i piatti, al **supermercato** non prendere il carrello, ma **usa il cestino senza rotelle**, quando sei **al cellulare, stai in piedi e cammina.**

Sono piccole attività, ma se fatte con costanza, ti aiutano a **bruciare fino a 150/200 calorie.**



CONCLUSIONI

Ora è tutto in mano tua

Siamo arrivati alla fine di questo percorso di alimentazione sana e consapevole e stile di vita salutare.

Come è andata? Sarà così tremendo inserire questi piccoli cambiamenti nella tua routine?

Ora dipende tutto da te: hai in mano gli elementi per iniziare a prenderti cura di te, dimagrire senza soffrire e tornare al tuo giusto peso.

Ricordati che mangiare in modo sano è come coccolarsi. E **ricorda di non stravolgere la tua vita da un giorno all'altro, ma datti degli obiettivi intermedi e procedi per step.**

La cosa importante che ci teniamo a dirti prima di salutarti, è che tu non faccia più quelle diete lampo per perdere un sacco di chili in pochi giorni. Fai solo del male al tuo organismo e ottieni l'effetto contrario: l'improvvisa carestia viene percepita come una situazione di pericolo, e per risparmiare energie si blocca il metabolismo.

Non perdere lo stimolo che ti ha spinto a scaricare questa guida, sei a un passo dal cambiamento che desideri.

Prosegui sulla strada che hai intrapreso, abbandona quei comportamenti e quegli automatismi che ti hanno portato a essere in sovrappeso, a non piacerti, a provare quella sensazione di sottofondo di sfiducia verso te stessa.

Noi sappiamo che **ce la puoi fare**, ma devi essere tu la prima a crederlo.

Per ogni cosa, scrivici.

Noi siamo qui per sostenerti e aiutarti.

Non mollare più!

Un abbraccio

IN→FORMA!

Non riesci a essere costante?

Ti aiutiamo noi.

Ogni giorno centinaia di persone decidono di perdere peso insieme a noi, con IN FORMA!, il trainer digitale per dimagrire.

INFORMA! è un nostro programma completo step-by-step, che ti fornisce un piano alimentare tarato sulle tue esigenze, ricette, programmi di allenamento, tabelle cambio pasto, un corso per email per diventare costante, cambiare abitudini, resistere alle tentazioni e migliorare la tua alimentazione.

<https://mimettoadieta.it/in-forma-land/>