



ALCUNE REGOLE D'ORO

- 1) Non considerate la dieta come atto punitivo. **"Dieta" significa stile di vita!** Pertanto non va intesa nel senso restrittivo e negativo ormai troppo comunemente attribuitole, ma come un costume che accompagna l'uomo per tutta la sua vita e che, se equilibrato e corretto, può essere fondamentale nel promuovere lo stato di buona salute.
- 2) Iniziate la dieta solo quando siete **psicologicamente pronti**, servirà dell'impegno!
- 3) **Pesatevi una volta la settimana**, possibilmente a digiuno sempre sulla stessa bilancia.
- 4) Abituatevi a **mangiare con calma**, possibilmente seduti, masticando ogni boccone.
- 5) Imparate a **cucinare in modo dietetico** senza l'aggiunta di grassi o olio (metodi di cottura da preferirsi sono: al forno, al cartoccio, al vapore, bollito, al microonde)
- 6) Fate la spesa a stomaco pieno aiuta ad evitare acquisti alimentari incauti (dolci ecc)
- 7) Imparate a riconoscere il "senso della fame": troppo spesso non si mangia per fame ma per noia, rabbia, abitudine o semplicemente perché si è in compagnia (pensate ad es. agli aperitivi)
- 8) Occorre **bere almeno 1,5 litri di acqua** al giorno.
- 9) Ricordatevi che la colazione è il pasto più importante! Serve ad attivare/risvegliare il metabolismo. E' ben difficile dimagrire se si salta la colazione.
- 10) Mangiate sempre la verdura a pranzo e a cena! E' ricca di vitamine, acqua, Sali minerali, fibra. Inoltre da sazietà ed è povera in kcalorie!
- 11) Se volete ottenere un buon controllo del vostro peso il primo consiglio è arrivare all'**autocontrollo**: dovrete riuscire a rendervi conto quando, nel corso di una giornata il vostro comportamento diventa eccessivo nell'assunzione del cibo. Utile potrebbe essere la compilazione di un diario alimentare dove annotare tutto ciò che si mangia durante la giornata.
- 12) Non siate sedentari!! Cercate di fare dello **sport!**
Oltre alle attività organizzate (palestra, corso di nuoto....) è fondamentale saper inserire l'attività fisica nella quotidianità (evitando il più possibile l'ascensore, evitando la macchina per i percorsi più brevi.....). L'attività fisica potrebbe diventare anche un'attività divertente, si pensi ad esempio ad un **corso di ballo** da fare con il proprio partner. Consigliabile è l'uso del contapassi che permette di monitorare e valutare il nostro grado di sedentarietà! Andrebbero fatti almeno 10000passi al giorno!
- 13) Al ristorante cercate di ordinare piatti poco elaborati come carne o pesce ai ferri. Non consumate né pane né grissini!
- 14) Se siete affetti da obesità o altre patologie croniche rivolgetevi ad un medico dietologo. Il supporto dello specialista in questi casi è fondamentale!