

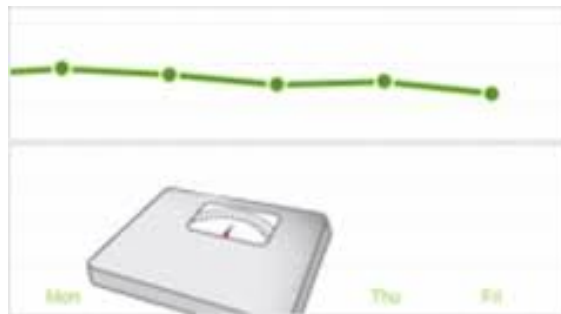


# STUDIO LIMONTA

— Advanced Medical Nutrition —

## DIECI 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 . La dieta è una cosa bella perché vi farà sentire meglio!
- 2) Iniziate la dieta solo quando siete psicologicamente pronti, servirà dell'impegno soprattutto all'inizio!
- 3) Pesatevi una volta la settimana, possibilmente a digiuno sempre sulla stessa bilancia. Possibilmente annotate il peso. Evitare di pesarsi il lunedì o il giorno successivo al pasto libero.



- 4) Abituatemi a mangiare con calma, possibilmente seduti con la tavola apparecchiata. E' importante masticare bene, masticando ogni boccone e imparando ad assaporare i cibi. E' sconsigliato mangiare in piedi, davanti alla tv, al computer, alla guida.....



5) 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..

6) Imparate a cucinare in modo dietetico senza l'aggiunta di grassi o olio (i metodi di cottura da preferirsi sono: al forno, al cartoccio, al vapore, bollito, al microonde). Fate la spesa sempre a stomaco pieno: ciò aiuta ad evitare acquisti alimentari incauti (dolci ecc). Ricordatevi che tutto ciò che si compra poi si mangia!!

7) L'idratazione è importante: durante la dieta occorre bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno (anche gassata).

8) 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. Potrebbe essere d'aiuto la compilazione del diario alimentare dove annotare tutto ciò che si mangia nell'arco della giornata.



9) Non siate sedentari!! Cercate di fare dello sport! Oltre alle attività organizzate (palestra, corso di nuoto..) che potrebbero essere improponibili ad alcuni soggetti per problemi di tempo/organizzazione della giornata, 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. Oppure comodo e consigliabile è l'uso della cyclette (20-30 minuti al giorno). Potrebbe essere utile l'utilizzo di un contapassi da utilizzare quotidianamente; l'obiettivo di passi da raggiungere è 8000-10000 al giorno.



10) Durante la dieta non siete soli!! Per qualsiasi problema rivolgetevi alla vostra dietologa! Il supporto dello specialista è fondamentale.