

GENERALE:

Io schema prevede colazione, pranzo e cena.

Spuntino e merenda non sono obbligatori. Se non ne senti il bisogno, non è qualcosa di obbligatorio. Se hai appetito, invece, nessun problema.

Sfrutteremo carboidrati complessi (primi piatti), fibra alimentare e fonti proteiche magre per favorire il raggiungimento della sazietà e lo sfizio del gusto. Sfrutta il consumo di verdure (ma, come detto, solo se con condimenti leggeri e con poco o niente olio!)

Quindi, per colazione prova le diverse opzioni che trovi. Per pranzo punteremo soprattutto su insalate miste con pollo, tonno, formaggi magri... oppure sempre per secondi piatti abbinati a della verdura cotta. Per cena a primi piatti o piatti unici anche molto vari e semi-elaborati. Cerca di sviluppare pian piano l'abilità di cucinare con pochi ingredienti, con pochi grassi aggiunti e con solo ingredienti leggeri. Sfrutta di più, volendo, spezie, erbe aromatiche, salsa di soia, limone o vino per sfumare, 2-3 grammi di farina setacciata per addensare ecc

A cena, specialmente se nel piatto ce n'è poca, puoi aggiungere della verdura. Che sia cotta o cruda. Anche qui come detto, più è semplice e poco condita, meglio è. Tieni presente che il gusto si educa. L'abitudine a mangiare anche molto semplice e poco saporito, rimane un vantaggio nel lungo periodo. E non esclude, anzi amplifica, il gusto delle occasioni in cui si mangia più "libero".

Questo, grosso modo, è il riassunto della dieta, di cui troverai poi esempi, grammature di riferimento ecc.

Tra i "dettagli" e gli obiettivi, riassunti per punti, troviamo:

- Cena dai genitori leggera: L'ideale per me, sarebbe quella di concordare una cena anche "standard" che preveda della carne magra alla piastra abbinata ad un'insalata mista che vi lasci condire in autonomia! O comunque delle verdure cotte, ma semplicemente bollite, al vapore, al forno... sempre da condire ognuno in autonomia. Potrebbe questa occasione diventare, per tutta la famiglia, "il pasto più leggero della settimana".
- Il pranzo della domenica, invece, senza stravolgere le abitudini, semplicemente come abbiamo concordato, evitare le porzioni eccessive, i bis e magari evitare le aggiunte prima e dopo il pasto, tipo i dolci.
- Dolci: evitarli del tutto sarebbe una bella cosa. Un po' come se il tema della dieta non fosse "evitare i carboidrati / evitare il glutine / ecc" ma "dieta senza dolci". Sempre ovviamente con i limiti delle occasioni eccezionali tipo la torta di un compleanno ecc.

- Aperitivi in casa. Sono ovviamente qualcosa di evitabile. Se ogni tanto si dovesse cadere in tentazione, un calice di vino senza cibo, o con 4-5 olive, sarebbe un buon compromesso.
- PASTI CUCINATI: ci sono moltissime occasioni in cui i pasti non sono “classici” / leggeri / cucinati ecc... i weekend con amici, dai genitori e le sempre possibili feste, inviti ecc. Quindi il numero di volte in cui ripiegate su una pizza, sushi, hamburger ecc nelle normali serate di giorni lavorativi classici, dovrebbe essere zero.
- Attività fisica o attività fisica in coppia: Non un target esagerato, ma provare a tenere la media di 3 volte a settimana in cui si fa qualcosa. Che sia la passeggiata, che sia il breve allenamento dentro casa, che sia da sola o che sia in coppia. Dal lunedì al venerdì ci sono sufficienti occasioni per trovare queste 3 volte. Se dovessi peccare, sarebbe molto molto responsabile usare il weekend per “recuperare”. Detto questo, 3 è un bell’obiettivo. Se ogni tanto fosse di più, non sarebbe certo un male! Il mio suggerimento resta comunque l’identificare il 3 volte a settimana come l’abitudine, la costante. Il di più come qualcosa di attuabile. Il di meno come una non opzione!

PESO E MISURE: Il peso ci aiuta a sapere cosa combiniamo, di buono o di cattivo 😊.

Inizia la mattina del primo giorno di dieta, a digiuno, dopo il bagno. Successivamente prendi l’abitudine di pesarti, sempre la mattina, a distanza di almeno 2-3 giorni dal weekend o altri eventuali pasti liberi tipo la pizza che, favorendo ritenzione e gonfiore, falserebbero un po’ l’informazione che cerchiamo.

Se hai la pazienza di farlo, può tornarci utile anche qualche circonferenza. Con un metro da sarta puoi prenderti alcune misure.

Circonferenza vita. Usa l’ombelico come riferimento e fa passare il metro da sarta un centimetro sotto l’ombelico tenendolo ben parallelo al pavimento. Prendi la misura 3 o 4 volte per prendere confidenza col metro. Cerca di memorizzare la quantità di pressione che applichi sulla pelle e di replicarla sempre uguale. Quando la misurazione viene abbastanza uniforme sei pronta a registrare il valore. Non sarà mai super preciso, ma registrare 5 centimetri in più o in meno inizia ad essere indicativo.

Poi, optionali o comunque solo inizialmente e a distanza di tempo,

Circonferenza gamba. Misurati la distanza dall’inizio del ginocchio alla cresta iliaca (la punta più alta dell’anca che riesci a riconoscere al tatto) segnati questa distanza, che ti servirà le volte successive per sapere dove prendere la misura. Registra la circonferenza della coscia misurata a metà di questa distanza. Per le misurazioni successive usi la cresta iliaca come punto di partenza, usi la metà della distanza dal ginocchio come riferimento su dove rimisurarti la circonferenza coscia.

Circonferenza fianchi: Tenendo il metro ben parallelo al pavimento, prendi la misura a metà del sedere, cercando di misurare il punto in cui tendenzialmente i fianchi sono più larghi.

L'aspetto più utile e più difficile nel prendersi le misure è imparare a farlo nello stesso punto e con la stessa pressione sulla pelle.