

GENERALE:

lo schema prevede colazione, pranzo, merenda opzionale e cena.

Per stabilire un buon deficit calorico prestiamo attenzione soprattutto alla riduzione dei grassi: condimenti leggeri, meno olio, tagli di carne magri, niente fritti/soffritti, attenzione ai formaggi, niente dolci, niente patatine, taralli, cioccolata, biscotti, frutta secca, pasta ripiena, salse ecc.

L'attenzione verrà posta anche sui pranzi consumati nel weekend a casa o da o comunque cucinati dai genitori (che siano quindi pasti "regolari" o quasi): piatti magari non "noiosi", ma comunque in linea con le altre giornate.

Nelle serate di venerdì e sabato o di sabato e domenica il suggerimento che ti faccio è quello di "evitare" l'aperitivo, escludendo i cibi solidi (se non 2-3 olive) e limitandoti a una "unità" alcolica o ancora meglio preferendo una bevanda zero kcal. Stesso discorso anche per la serata del mercoledì.

Più libertà invece nelle cene fuori, ma comunque un occhio di riguardo alle scelte con qualche limitazione o rinuncia che può fare enorme differenza nella velocità del dimagrimento!

Quello che ti propongo è insomma un inizio molto restrittivo, ma di breve durata. Un modo per creare una buona base di partenza sfruttando al massimo la motivazione iniziale, che è al picco massimo!

Sfrutteremo carboidrati complessi, fibra alimentare e fonti proteiche magre per favorire il raggiungimento della sazietà. Quindi non andremo a limitare più di tanto le quantità, anzi le sfrutteremo per raggiungere la sazietà, Ma solo di alimenti sani e ipocalorici! Abbonda anche con le verdure, ma, come detto, solo se con condimenti leggeri e con poco o niente olio!

SPORT:

La "dieta" non è solo restrizione e rinunce, ma è anche stile di vita più sano e attivo.

Prova a dare il massimo in termini di frequenza di allenamento. Prova ad aumentare a 2-3 sessioni per settimana.

Anche delle passeggiate, anche in compagnia e rilassate, sarebbero una valida alternativa alla sessione di pesi.

PASTI "LIBERI":

Ti lascio poi una lista di accorgimenti per pasti fuori o comunque meno in linea con il "dimagrante" per evitare magari che i pasti liberi siano eccessivamente tassanti in ottica di velocità del calo di peso:

Preferire pasta non ripiena, con condimenti più semplici. Quindi, ad esempio, tagliatelle, strozzapreti, passatelli, pasta di semola con condimenti tipo pomodoro, ragù, verdure rispetto a cappelletti, ravioli, tortelli, lasagna, con condimenti tipo ragù pasticciato, salsiccia, formaggi, pancetta...

Un secondo piatto è quasi sempre una buona opzione, specialmente quando si tratta di tagliata, fiorentina e in generale di carne a fette non molto grasse o con grasso eliminabile. Occhio però a ipotetiche cotture nel burro o in salse. Meno bene le grigliate miste con salsicce, costine e pancetta, anche perchè facilmente accompagnate da piadina.

Attenzione agli antipasti: Affettati grassi e formaggi accompagnati da piadina, gnocco fritto, crostini unti e simili sono un modo facile di perdere il senso della misura e di assumere moltissime calorie ancora prima di iniziare il pasto vero e proprio. Può essere bene evitare l'antipasto o limitarsi a qualche fetta degli affettati più magri, accompagnati da pane semplice o un paio di grissini se disponibili, con magari qualche oliva se c'è, pinzimonio se c'è e poco o niente formaggio.

I pasti di pesce sono più facili da inserire. Antipasti (caldi, freddi, cotti, crudi) sono per lo più semplici e facilmente inseribili. Facendo attenzione soprattutto a piadina/pane d'accompagnamento. I secondi piatti, a parte le frittture, vanno tutte assolutamente bene. Sui primi piatti l'unico punto di attenzione, facendo attenzione a quelli più oleati, o con salsine o formaggi.

Al sushi, giapponese, cinese, e in generale cucina asiatica: attenzione ai fritti, tempure, secondi piatti con agrodolce e simili in cui carne/pesce vengono prima impanati e fritti. Preferire piatti a base di riso, alghe, verdure e pesce/carne. Sia sotto forma di primi piatti sia sotto forma di nigiri, sashimi, hosomaki, uramaki ecc. Attenzione all'aggiunta di maionese, philadelphia e avocado. Non esagerare con il salmone, sfruttando maggiormente anche gamberi, tonno, polpo, branzino.

Per quanto riguarda pizza e hamburger, i condimenti aggiunti fanno molta differenza. Margherita, aggiunte di verdure, funghi, prosciutto cotto/crudo/bresaola, tonno, acciughe o in generale ingredienti leggeri vanno molto bene. Attenzione alle aggiunte di formaggi, salame, salsiccia e simili che cambiano di molto l'apporto calorico. Stessa cosa per quanto riguarda l'hamburger. Aggiunte di lattuga,

pomodoro, cipolla cruda, pomodori secchi, ketchup vanno molto bene. Formaggio, bacon, pulled pork, maionese e salse grasse è preferibile evitarle. Evitabili poi le aggiunte tipo patatine, anelli fritti, crocchette e simili.

Sempre opportuno evitare il dolce e le "calorie liquide", limitandosi a bevande zero kcal o all'acqua. Fra le bevande alcoliche, la preferibile è il vino.

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. Cerchiamo anche di evitare misurazioni a ridosso del ciclo, per cercare di avere valori meno aleatori possibile.

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, anche solo in fase iniziale e poi con meno frequenza:

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.

Torace: misurati all'altezza dei capezzoli. (meglio se ti fai aiutare in questa, se puoi)

Braccio: Tira il bicipite per trovare il punto di maggior estensione del braccio. Quello è il punto in cui misurare la circonferenza del braccio, a riposo, disteso lungo il corpo. Volendo puoi prendere anche la misura a muscolo contratto.