

Allora, sono contento dei progressi di entrambi!

Anche tu Jessica, come per Michael, ho visto che le misure sono migliorate anche più della bilancia. Sicuramente l'attività fisica sta dando buoni contributi.

Questo è anche il motivo per continuare a sforzarvi di essere costanti. Fare una sessione in più, piuttosto che in meno!

I chili da perdere però rimangono!

Si può pensare di procedere con calma, ma se andate a rivalutare anche gli ultimi 12 mesi, vi accorgereste che comunque cambiano spesso gli equilibri e che il “prendersi una pausa” dalla dieta è sempre dietro l'angolo.

Per questo vorrei spronarvi a cercare di puntare a fare ancora meglio, e di sfruttare ancora di più questa fase positiva!

Ho capito che a livello infrasettimanale ve la cavate bene. Se non per quanto riguarda il dedicare più tempo ed energia all'attività fisica, che sia la passeggiata o anche solo quei 20 minuti dentro casa!

Il fine settimana è il punto in cui vorrei che stabilissimo dei paletti diciamo.

Aperitivo; Cena fuori; Cena take away; Cena con piadina; Gelato; Pranzo fuori; Pranzo “della domenica” dai genitori; Pizza... Ognuna di queste cose è da vedere come un extra o uno sgarro rispetto alla dieta base.

Vorrei che ci fosse maggiore attenzione e consapevolezza nella frequenza, inteso come numero specifico di volte nella settimana, in cui capita una di queste occasioni.

E mi piacerebbe che cercaste di limitarlo a 3 occasioni a settimana.

Da qui, non la libertà di “ingozzarsi” per approfittare dell’occasione.

Al contrario, i dettagli sui pasti liberi fanno enorme differenza, come ci siamo detti. Una pizza leggera possono essere 5-700 kcal IN PIU’ del solito. Una pizza pesante anche 1200-1300 IN PIU’ del solito... Questa differenza ha un impatto significativo sull’intera settimana. Se ci fossero 13 pasti “puliti” e una pizza il sabato, si potrebbe anche chiudere un occhio. In un contesto con anche altri 2-3-4 pasti fuori dieta, si rischia di incorrere in una settimana senza dimagrimento.

Quindi non meno, ma anche più cura del dettaglio del solito!

Io proverei a suggerirvi il fine settimana impostato così:

Venerdì sera cena a casa regolare. Uscita dopocena senza snack diciamo.

Sabato pranzo dalla famiglia. Con occhio di riguardo diciamo per le porzioni e le aggiunte non necessarie.

Sabato cena il pasto più libero, tipo la pizza ecc.

La domenica vi portate un pranzo fresco ma sfizioso al mare.

La cena è un qualcosa di semplice a casa. L'aperitivo un qualcosa di controllato.

Se il venerdì si tramuta in un aperitivo/apericena/cena, il sabato si alleggerisce, e diventa la cena regolare a casa che non è stata il venerdì.

Se la domenica aperitivo diventa un qualcosa di più significativo, la cena dopo si snellisce ulteriormente.

Il gelato, proverei ad abolirlo. Per due motivi. Mi sembra più un'occasione tra di voi, che sociale con altri. Quindi dovrebbe essere più facile fare un passo indietro. Il secondo motivo, è che nella ricerca di "qualcosa di fresco" si può provare a sfruttare di più i ghiaccioli. Se fuori casa, quelli che ci sono (ma comunque circa 200kcal in meno del gelato). Se in casa, quelli "zero" o "light" (mezzo zucchero mezzo dolcificante) possono fare la loro parte. Anche un paio al giorno per dire... non sarebbe diverso da bere una lattina da 33cl di coca zero...

Questi "numeri", vi propongo di concordarli e stabilirli a freddo, come una sorta di contratto. Decidete che è ciò che volete, e cercate poi di applicare la vostra decisione, escludendo le possibili "scuse" del momento. Avete una bella socialità e molte occasioni. Alcune possono essere lasciate. Con la piena consapevolezza che ce ne saranno migliaia d'altre.

Stesso format è anche quello che vi suggerirei per l'attività fisica. Se ci sono impegni tipo canto o logopedia o un ora di straordinari al lavoro ecc è un conto.

La stanchezza, mal di testa, "mi sono allenato ieri" non devono essere degli impedimenti. Anche in questo, vi proporrei di stabilire quali sono i sì e quali i no. E non dover questionare sul momento se è il caso di fare qualcosa o no.

Togliervi insomma un pochino di potere decisionale. Perché è moooooltò più difficile fare rinunce o fare sacrifici se al momento della decisione ci si da troppe alternative.

Domeniche cene:

Cose da preparare in pochi minuti, in linea con l'apporto energetico di una cena canonica (o anche sotto, se avete dei peccati da espiare)

- Caprese: Semplicemente una mozzarella light a fettine con dei pomodori a pezzetti. Cucchiaino di olio (o pure senza), basilico fresco o origano... Poco pane o sostituti (nemmeno per forza).
- Insalata (o senza insalata), feta light a cubetti e cocomero (una sorta di caprese del nuovo millennio... mai provata personalmente, ma a tanti piace)
- Prosciutto (80-100g) e melone (2-300g).
- Apericena light: Affettato magro, Fiocchi di latte o crescenza light, giardiniera sott'aceto, verdure crude da sgranocchio, da accompagnare a pane carasau/gutiau 30g circa
- Toast: 2 fette di pane da toast, sottiletta light, affettato magro. Abbinabile a verdura cruda magari
- La piadina può essere un'opzione, ma direi solo se il resto del weekend è stato particolarmente leggero! Prova questa: Piadina (no strutto, 80-100g) con crudo, rucola e fiocchi di latte qb.