



Ogni cambiamento nasce da piccoli passi: io sarò al tuo fianco, guidandoti con semplicità e serenità in questo cammino verso il tuo benessere.

Dott.ssa Emanuela Valenzano – Biologa Nutrizionista

■ Cell: +39 351 464 7711

■ Mail: dottorssaemanuelavalenzano@gmail.com

■ Iscrizione Ordine Nazionale Biologi – Sez. Puglia e Basilicata: **PuB_A5172**

■ Studio: Strada Privata Borrelli n° 7 – Bari

■ Consigli pratici per affrontare meglio la dieta

■ Organizzazione

- Pianifica i pasti della settimana in anticipo per ridurre lo stress.
- Tieni in dispensa alimenti salva-pasto (tonno al naturale, legumi, gallette integrali).
- Prepara le verdure crude già lavate e tagliate in contenitori ermetici.

■ Trucchetti di cucina

- Prediligi cotture leggere: vapore, forno e padella antiaderente.
- Condisci le insalate emulsionando 1 cucchiaino di olio EVO con limone o aceto.
- Usa spezie ed erbe aromatiche per ridurre il sale.
- Utilizza piatti più piccoli: le porzioni sembrano più abbondanti.

■ Consigli pratici

- Inizia pranzo e cena con le verdure crude per aumentare sazietà.
- Bevi acqua o tisana se senti fame tra i pasti.
- Non eliminare mai del tutto i carboidrati: scegli quelli integrali.
- Per la voglia di dolce: yogurt greco con cacao, frutta cotta con cannella, tisane aromatizzate.

■ Sostituire il sale con le spezie

- Curcuma – antinfiammatoria, ottima con riso e legumi.
- Zenzero – digestivo, perfetto con pesce e verdure.
- Origano e basilico – ideali per primi piatti e insalate.
- Rosmarino e salvia – ottimi per carni bianche e patate.
- Paprika dolce/piccante – perfetta con pollo e uova.
- Prezzemolo e menta – freschi, ideali per insalate e pesce.

■■■■■ Stile di vita

- Cammina almeno 30 minuti al giorno.
- Bevi 1,5–2 L di acqua al giorno.
- Concediti un pasto libero moderato a settimana.