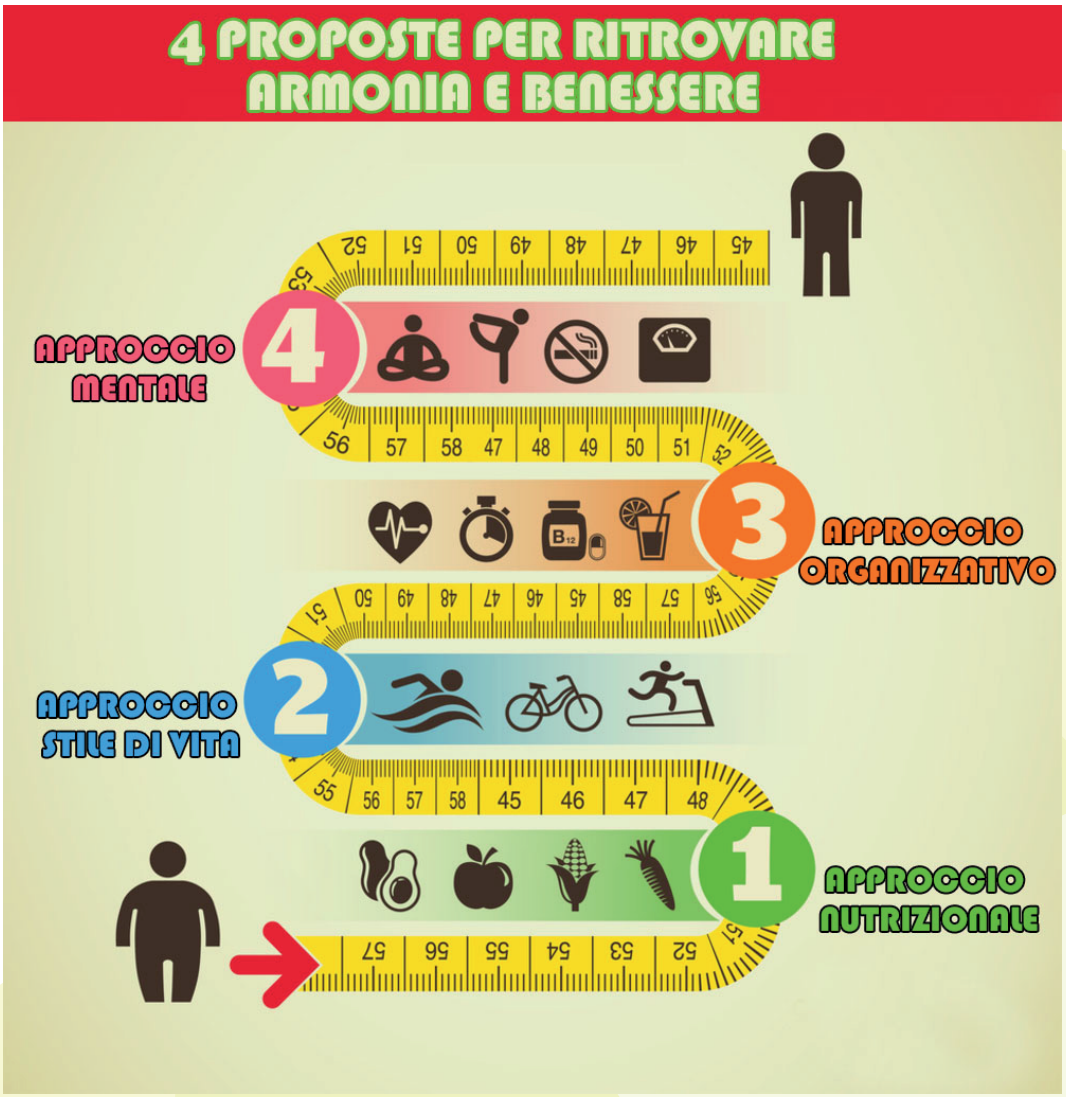


APPROCCIO MENTALE

- ☐ Inizia a ragionare sul fatto che stai cercando di cambiare tendenza alla tua vita, impegnati per raggiungere un benessere che durerà per sempre
- ☐ Circondati di sostenitori (famiglia, amicizie) per ottenere l'incoraggiamento necessario
- ☐ Fissa obiettivi sostenibili: punta a perdere ½ kg ogni sette giorni per esser certo di perdere peso senza perdere la salute
- ☐ Inizia a compilare un diario alimentare* e a misurare le tue circonferenze corporee (girovita, fianchi, cosce, braccio) per tenere traccia degli sforzi compiuti e vedere i risultati nero su bianco, ti aiuterà a rimanere motivato

Dott.ssa Cristina Mosca

APPROCCIO NUTRIZIONALE

- ☐ Presta attenzione mentre stai mangiando (siediti a tavola, mastica lentamente, assapora il cibo)
- ☐ Coinvolgi ognuno dei cinque sensi, è possibile rendere speciale un pasto anche solo apparecchiando la tavola in modo più attraente, diffondendo musica rilassante
- ☐ Liberati dalle attività che deconcentrano quando si mangia (tv, lavoro, pc)
- ☐ Mastica in modo accurato (almeno 30 masticazioni prima di mandare giù)

Non pensare ad alcuni alimenti come se fossero proibiti: quando si vietano è naturale desiderarli di più e sentirsi in colpa se si cede alla tentazione. Mangiane semplicemente di meno

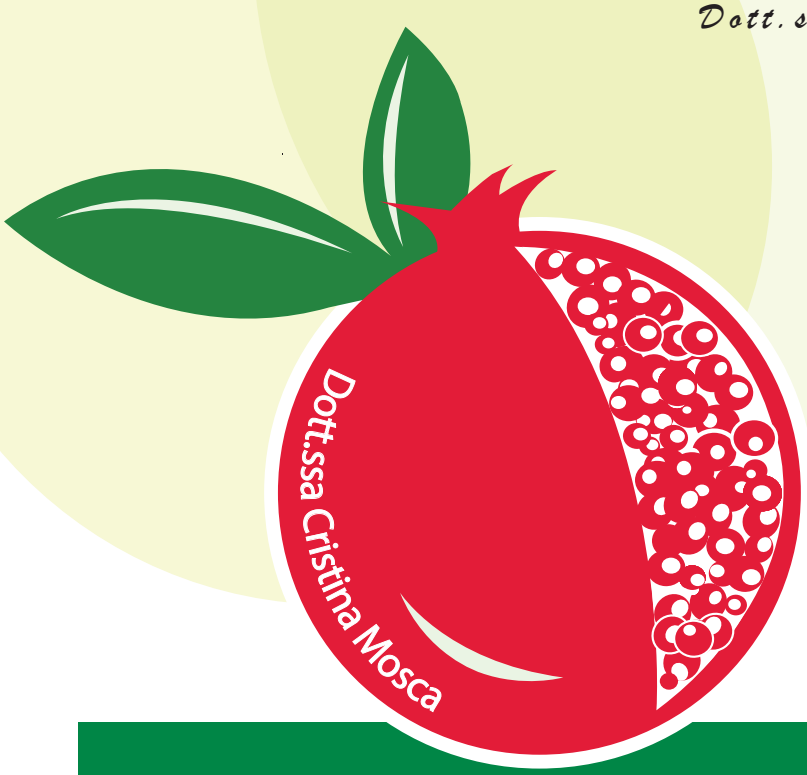
APPROCCIO ORGANIZZATIVO

- ☐ Comincia la tua alimentazione partendo dalla colazione, ti aiuta a mettere in moto il metabolismo e a tenerti lontano dalle tentazioni
- ☐ Serviti con porzioni più piccole, un trucco è usare piatti dalle dimensioni ridotte
- ☐ Pianifica pasti e spuntini in anticipo
- ☐ Sperimenta nuove ricette, nuove idee
- ☐ Non andare al supermercato a stomaco vuoto, crea una lista di alimenti
- ☐ Cura la tua dispensa per evitare di cadere in tentazione
- ☐ Limita le bevande alcoliche e zuccherine (meglio acqua e limone, tè senza zucchero con ghiaccio, tisana allo zenzero, acqua frizzante con una spruzzata di succo di frutta)

APPROCCIO SULLO STILE DI VITA

- ☐ Dormi le giuste ore di sonno, meno si dorme più si è predisposti all'aumento di peso. L'obiettivo è riposare 7-8 ore a notte
- ☐ Spegnere la tv, iniziare a bruciare calorie con semplici esercizi come squat, corsa ul posto o pesetti
- ☐ Fare esercizio fisica,: migliora il metabolismo, l'umore perchè ci fa produrre endorfine e scaricare lo stress. Non hai tempo per un allenamento lungo? Ricava 30 minuti nella tua giornata per camminare a passo svelto, prendi più spesso le scale anziché l'ascensore, fai una passeggiata in pausa pranzo, parcheggia più lontano l'auto.
- ☐ Bevi più acqua, fai lavorare il tuo corpo in maniera più efficiente, idratalo al meglio. Poniti l'obiettivo di bere 1,5 L di acqua al giorno (organizzati con piccole bottiglie oppure aromatizza la tua acqua con succo di limone o zenzero o aiutandoti con degli infusi)

Dott.ssa Cristina Mosca



Cell: 346 8838465
Mail: cristina.mosca@studiodieta.eu