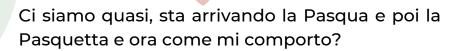


Come comportarti a Pasqua

GODITI PASQUA E PASQUETTA SENZA RINUNCIARE AL GUSTO E ALLO STESSO TEMPO MANTENENDOTI IN FORMA

> ALL'INTERNO RONUS MENU + RICETTARIO





Non preoccuparti, per questo corro in soccorso io, come è successo per il Natale (se hai ricevuto la mia guida sai che non ti ho lasciata sola e hai ricevuto consigli preziosi per limitare i danni), eccomi pronta a darti tutte le *dritte utili* per superare senza difficoltà queste due giornate di festa.

Se sei mia paziente sai di cosa sto parlando, se non lo sei ancora, leggi le parole di Giada per farti un'idea in cosa consiste il percorso con me.



impossibile non consigliarla !! professionista impeccabile e gentilissima, propone un piano alimentare che calza a pennello con le proprie esigenze e abitudini. Sempre disponibile a sciogliere dubbi e a fornire deliziose ricette che permettono di perdere chili senza rinunciare al gusto.

Ho perso circa 7 kg dall'inizio del mio percorso senza soffrire e senza rinunciare alla socialità grazie ai suoi "trucchetti". Grande motivatrice!

Ti anticipo fin da subito che non dovrai fare nessuna rinuncia, visto anche l'impegno che stai mettendo nel tuo percorso è giusto che nelle occasioni che richiedono di festeggiare tu non debba esimerti dal godere di quei sapori e profumi tipici dei prodotti che la tradizione ci offre.

E poi le **tradizioni** sono diverse lungo tutto il nostro caro stivale e se non si cede a Pasqua quando se no?

Ti svelo subito qualche curiosità sulla Pasqua, così da entrare subito nel giusto mood, perchè ogni occasione va vissuta dandogli la giusta importanza, il giusto peso per far sì che ne possa beneficiare il nostro palato ma soprattutto la nostra mente e seppur per sole due giornate staccare la spina ogni tanto è proprio quello che ci vuole.

La parola Pasqua deriva dal greco: pascha e significa propriamente "passare oltre", quindi "passaggio". Gli Ebrei ricordavano il passaggio attraverso il mar Rosso dalla schiavitù d'Egitto alla liberazione. Per i cristiani è la festa del passaggio dalla morte alla vita di Gesù Cristo.

Prima di svelarti qualche curiosità anche sulle uova, quelle a scopo decorativo e quelle di cioccolato, voglio anticiparti cosa potrà accaderti in questi due giorni che diciamocelo, un pò di paura te la mettono....

Nulla!

Non ti accadrà proprio nulla, o meglio nulla che possa vanificare il tuo percorso, tutto ciò che hai costruito fino ad ora.

Seguimi e ti spiego il perchè.

Se mi conosci almeno un pochino, ti sarà capitato di sentirmi dare questa spiegazione:

"L'anno solare è un ciclo che si ripete, sono 365 giorni in cui ci troviamo a vivere più volte e con lo stesso ordine gli avvenimenti".

Ragiona con me, non è la prima volta che ti trovi davanti all'occasione della Pasqua! Come l'hai affrontata l'anno precedente? E quello prima ancora?

Non sarà difficile arrivare alla conclusione, ormai comune a tutti, che il modo in cui la vivi dal punto di vista alimentare e culinario è quasi identico anno dopo anno.

Pur volendo tener duro, resistere alle tentazioni visto che "stai a dieta", ti accorgi che non c'è nulla da fare, non ci riesci! *E sai il perch*è?

Perchè alcune routine vengono tramandate, non si può andare contro quello che è il decorso naturale degli eventi della vita, a maggior ragione se questi contribuiscono a darti gioia, convivialità e ti consentono di ritrovare momenti per te stessa e per la tua famiglia.

Riproporre la tradizione evocherà in te quelle sensazioni che hai vissuto nella tua infanzia, adolescenza, che oggi non vedi l'ora di trasmettere ai tuoi figli o ai tuoi cari.

Sono momenti che ti hanno fatto stare bene e che ricordi con orgoglio e piacere.

Rinunceresti mai a privarti di un momento piacevole di unione e compagnia?

La risposta te la dico io: No! Non ci pensare nemmeno! Non devi e soprattutto non ce n'è bisogno.

Fare qualcosa contro la tua volontà è un sacrificio enorme e poi pensaci a cosa porterebbe rinunciare al pranzo di Pasqua o ad altre circostanze come il pranzo della domenica o allo stesso modo un compleanno?

Una senso di tristezza e inadeguatezza, quindi abbandona subito questo cattivo pensiero e concentrati su come goderti i giorni di festa.



Il titolo di questa guida è proprio "Goditi Pasqua e Pasquetta senza rinunciare al gusto e mantenendoti in forma" quindi da persona coerente quale sono nonchè umile dietista ci tengo a mantenere la mia promessa.

Torniamo al discorso dell'anno....

Dicevo, l'anno solare è fatto di stagioni, di festività, di fasi dove sai di poter spingere e dare

di più (anche a livello lavorativo) e di fasi di recupero, di ripresa perchè talvolta è opportuno fermarti.

A tal proposito, per capire meglio cosa intendo, hai già visto il video motivazionale che il mio paziente Francesco ha spiegato egregiamente? Corri subito a vederlo sul gruppo facebook riservato, scrivi nella lentina in alto a destra "Passo 43 e 44" e capirai di cosa sto parlando.

Le fasi dove spingerai di più saranno quelle dove avrai meno occasioni di sgarrare, quelle dove la tua routine sarà abbastanza tranquilla e ripetitiva che ti permetterà di agire secondo la tua volontà senza interferenze.

E' lì che devi mettere l'acceleratore per poi fermarti o rallentare dove sai di non poter mettere l'impegno al cento per cento. Immagina l'estate, immagina il Natale e anche adesso la Pasqua. Goditi quindi la Pasqua e la Pasquetta concedendoti due pasti liberi in serenità per poi ripartire secondo le linee guida del tuo piano alimentare.

Se in ogni caso hai paura di sbagliare o di non fare tutto secondo i piani sono qui a darti comunque delle direttive per guidarti nelle scelte più consapevoli ma sappi che non potrà accaderti nulla di male, dopo un pasto libero ti sarà capitato di sentirti un pò più gonfia, più appesantita ma passerà...

Ricorda: "due giorni non vanificano un intero percorso!"

Ti lascio qui di seguito qualche piccolo accorgimento che sicuramente non farebbe male tener presente, per far sì che arrivi preparata e fai delle scelte ragionate e non lasciate al caso.

Consigli utili

- Comincia la giornata nel modo giusto, con una buona colazione dolce o meglio ancora salata come tradizione comanda, equilibrata e ricca di proteine, fibre e carboidrati.
- Nel pranzo di Pasqua cerca di darti delle priorità e di capire a cosa non vuoi proprio rinunciare: in questo modo, avrai la situazione sotto controllo, senza sensi di colpa e senza macigni sullo stomaco. Inizia con un antipasto di cruditè o pinzimonio, oltre a favorire la sazietà aiuta anche la digestione, prepara lo stomaco ad affrontare un pasto più abbondante.

piccola porzione di dolce oppure un assaggio delle uova di Pasqua avendo cura di sceglierle di buona qualità.

- Attenta agli alcolici. Nei giorni di festa, ad aggiungere calorie al pranzo c'è anche l'alcol. Non esagerare, perché tra il vino a tavola e gli altri alcolici da fine pasto, il rischio è di ingerirne davvero troppo. Oltre all'apporto calorico e zuccherino, l'alcol è considerato un fattore di rischio per la salute.
- Segui sempre il buon senso, non esagerare e non mangiare oltre quando avverti il senso di sazietà. Quindi, in base alle portate, gestisci bene le porzioni in modo da arrivare al dolce (o all'ultima portata) senza quel malessere dovuto alla pancia troppo gonfia e alla difficoltà di digestione.

Quindi, modera le quantità in base al numero di portate che deciderai di consumare.

- Una buona abitudine che non devi trascurare è praticare attività fisica. Una passeggiata in compagnia, una partita a padel o un altro sport da praticare all'aria aperta, se il tempo lo permette, renderà il giorno di Pasqua e le altre feste ancora più piacevoli. Fare movimento è un toccasana per tutto il corpo, che ti farà sentire meglio, aiutandoti anche a non sentirti in colpa per qualche eccesso e a smaltirlo senza problemi.
- Cerca di bere sempre molta acqua, aiutati se vuoi negli spuntini con estratti o centrifughe di verdure (ad esempio finocchio, sedano, zenzero, limone con azione digestiva).

Curiosità sulle uova di Pasqua

In tutto il mondo, l'uovo è il simbolo della Pasqua. Dipinto o intagliato, di cioccolato o di zucchero, di terracotta o di cartapesta, l'uovo è parte integrante della ricorrenza pasquale e nessuno vi rinuncerebbe.

"Omne vivum ex ovo", cioè "tutti i viventi nascono da un uovo", è il motto che per secoli ha spiegato il principio che la vita non può avere origine dal nulla.



Ma chi conosce davvero il significato di questo simbolo? Se quelle di cioccolato o di cartapesta hanno un'origine recente, le uova vere decorate hanno una storia antichissima, che affonda le sue radici nella tradizione pagana.

Simbolo della vita che nasce, l'uovo cosmico è all'origine del mondo: al suo interno avrebbe contenuto il germe degli esseri.

Gli antichi romani usavano seppellire un uovo dipinto di rosso nei loro campi, per propiziarsi un buon raccolto.

Presso i greci, i cinesi e i persiani, l'uovo era anche il dono che veniva scambiato in occasione delle feste primaverili, quale simbolo della fertilità e dell'eterno ritorno della vita.

Anche in occasione della Pasqua cristiana, è presente l'uovo, quale dono augurale, che ancora una volta è simbolo di rinascita, ma questa volta non della natura bensì dell'uomo stesso, della resurrezione di Cristo: il guscio è la tomba dalla quale Cristo uscì vivo.

Arrivati a questo punto, anche tu non puoi fare a meno dell'uovo di Pasqua? Qual è il tuo preferito?

Ed ora, prima di passare come promesso, a qualche idea di pranzo pasquale facile e gustosa se non hai ancor stilato il tuo menù, c'è una domanda che sicuramente nella tua testa ti sarà comparsa.....

Come Posso agire Per recuperare gli eccessi di Pasqua?

Premettendo che la soluzione non sta nel "compensare" giornate alimentari eccessivamente ricche di calorie con semidigiuni, quello che devi fare è semplicemente tornare a mangiare in maniera sana e secondo il tuo piano alimentare.

Nel giorno festivo se ti capita di non avere fame a cena segui molto i segnali del tuo corpo, non è necessario mangiare ancora, dato che la tua quota calorica giornaliera l'hai raggiunta con il pranzo abbondante. Avrai cura però di idratarti per compensare lo zucchero e il sale che è entrato nel tuo organismo.

Per i giorni successivi i miei consigli sono 2:



Elimina dalla vista e dalla dispensa gli avanzi di colombe, uova pasquali e dolci, onde evitare di mangiarli nei giorni a seguire. No al pezzetto di colomba a colazione o l'uovo di cioccolato dopo pranzo e cena. Questi errori ripetuti nel tempo possono portare ad un incremento di peso, ad una dipendenza dai sapori dolci e a perdere di vista il tuo vero obiettivo.



Ascoltati e mangia ciò che il tuo corpo ti chiede, se mangi più carne a Pasqua e Pasquetta, nei giorni a seguire inserisci pesce o legumi, verdure, frutta fresca e cereali. Vanno bene anche vellutate, zuppe e minestroni. Non "per la dieta" non "per recuperare", non "per dimagrire", semplicemente perché il tuo corpo ti richiederà alimenti più leggeri e meno elaborati.





UOVA SODE A PULCINO

Per 4 persone

Ingredienti 4 uova

1 carota

2 olive nere

Prepara le uova sode cuocendole in acqua bollente per 8 minuti. Passale sotto l'acqua fredda in modo da sbucciarle facilmente. All'altezza di metà uovo con un coltello o un taglierino intaglia a forma di zig zag su tutto il diametro in modo che si stacchi la parte superiore. Taglia un triangolino di carota da mettere a mò di naso e dei pezzettini di oliva nera come occhi, ricopri la parte del tuorlo con il cappello di albume.

SALSA TONNATA SU LETTO DI INDIVIA

Ingredienti

2 cespi di indivia belga 100 g di tonno sott'olio sgocciolato 100 g di maionese 25 g di capperi sotto sale ben sciacquati 2 filetti di alici sott'olio granella di nocciole

Per la salsa tonnata frulla il tonno, i capperi e le alici. Aggiungi la maionese e frulla ancora. Tieni da parte. Stacca le foglie dal cespo di indivia, lavale, asciugale e versa sopra ad ognuna un cucchiaio di salsa tonnata. Decora a piacere con granella di nocciole.

LASAGNE CON ASPARAGIE PROSCIUTTO

Ingredienti

500 g di pasta sfoglia senza glutine 1 kg di asparagi 200 g di prosciutto cotto alta qualità 150 g di parmigiano 1 spicchio d'aglio 2 cucchiai di olio evo

Per la besciamella

100 g di burro 80 g di amido di mais (maizena) 1 L di latte senza lattosio 1 pizzico di sale noce moscata Sciogli il burro in una casseruola, togli dal fuoco e aggiungi lentamente la maizena. Mescola bene con un cucchiaio di legno per far amalgamare completamente. Rimetti il tegame sul fuoco per un minuto sempre mescolando, versa poi il latte freddo a filo, un pizzico di sale e la noce moscata. Cuoci per 8-10 minuti a fuoco basso, fino ad ottenere la consistenza desiderata, in questo caso non troppo densa per fare in modo che si spalmi meglio.

Lava gli asparagi e rimuovi la parte fibrosa finale del gambo. Lessali per 10 minuti dal bollore, una volta cotti versali in acqua e ghiaccio per mantenere una consistenza croccante. Dividi i gambi dalle punte. Tieni da parte poca acqua di cottura (2-3 cucchiai) che verserai in un mixer insieme ai gambi degli asparagi per ottenere una crema. Versa le punte in padella con aglio e olio, fai insaporire e aggiungi poi la besciamella.

Poni in una pirofila uno strato di besciamella, poi il primo strato di lasagne con la crema di besciamella e le punte di asparagi, prosciutto cotto e parmigiano, procedi fino a che non avrai ultimato gli strati. Cuoci in forno preriscaldato a 180-200° coperto con carta d'alluminio per 30 minuti, poi rimuovila e cuoci per 10 minuti fino a che non si sarà formata la crosticina.



ARROSTO CON CARCIOFI

Ingredienti

olio evo

1,5 kg di arrostino di pollo
2 bicchieri di vino bianco secco
erbe aromatiche sminuzzate (alloro, rosmarino, salvia)
brodo di carne
2 spicchi di aglio
1 limone
5 carciofi
prezzemolo
sale e pepe

Insaporisci la carne con le erbe aromatiche, sale e pepe. Versa in una padella 3 cucchiai di olio evo, lo spicchio d'aglio e fai rosolare la carne su tutti i lati, girandola. Rimuovi l'aglio e quando la carne sarà rosolata sfuma con il vino bianco e lascia evaporare. Aggiungi 2 mestoli di brodo di carne bollente, cuoci a fiamma bassa per un'ora e mezza, aggiungendo altro brodo se si dovesse asciugare. Una volta cotta lascia raffreddare, rimuovi lo spago e taglia a fettine.

Pulisci i carciofi, tagliali a spicchi e versali in una padella con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio e un mestolo di acqua e cuoci per 10-15 minuti fino a quando saranno teneri. Aggiusta di sale, pepe e prezzemolo. Rimuovi l'aglio e aggiungi le fettine di carne e ripassa sul fuoco a fiamma moderata per 2 minuti.

CHEESECAKE ALLE FRAGOLE

Ingredienti

200 g di fiocchi d'avena 50 g di muesli miele 3 cucchiai 250 di yogurt greco 250 g di formaggio spalmabile fragole 1 tazza granella di frutta secca

Sbriciola i fiocchi d'avena e il muesli in una ciotola, aiutandoti con il fondo di un bicchiere. In un pentolino fai sciogliere il miele a fiamma bassa per pochi secondi. Unisci il miele fuso al mix di cereali e mescola. Versa il composto in uno stampo da 24 cm e compatta per bene. Lascia raffreddare in frigo per un'ora. Versa in una ciotola lo yogurt greco, il formaggio spalmabile e poco miele e mescola bene, trasferisci il tutto sopra la base di cereali, riponi in frigo per una notte in modo da compattarsi per bene. Decora la superficie con fragole fresche tagliate a metà e granella di frutta secca.



Non mi resta che augurarti una Serena Pasqua di rinascita e di benessere.

Se sei già mia paziente, ti aspetto in studio per continuare il nostro percorso insieme.

Nel frattempo se ti è piaciuta questa guida, se l'hai trovata utile, ORA TOCCA A TE

Mi farebbe piacere se me lo facessi sapere compiendo una o più tra queste *azioni*:

(scorri la pagina e scoprirai anche la sorpresa che ho riservato per te!)

- Inviami su whatsapp una foto di te con la guida in mano e il tuo commento a riguardo oppure postalo sul tuo profilo taggandomi (@dott.ssacristinamosca su IG o @dietista dott.ssa cristina mosca su FB)
 - Pai una foto del piatto che hai preparato seguendo le ricette di questa guida scrivendo il tuo commento e inviamela su whatsapp o postala sul tuo profilo taggandomi
 - Se hai scaricato la guida in pdf puoi scrivere una testimonianza di cosa ne pensi e inviarmela su whatsapp

LA MIA SORPRESA PER TE

Se compirai almeno una di queste 3 azioni avrai in regalo un punto sulla tua Fidelity Card! Ti ricordo che al raggiungimento dei 5 PUNTI otterrai un CONTROLLO INTERAMENTE GRATUITO!



Se invece sei nuova e hai tutta la motivazione per iniziare a dedicarti finalmente del tempo e darti una possibilità di ritrovare il tuo benessere corri ad iscriverti al Gruppo Facebook

"Dott.ssa Cristina Mosca Dietista - Gruppo Riservato"

dove potrai accedere a tanti video e dirette e dove tanti altri pazienti hanno trovato la loro soluzione.

TI LASCIO QUI LE LORO PAROLE





Barbara Colageo 🏳 consiglia Dietista Dott.ssa Cristina Mosca.

12 h · 🔞

Ormai sono quasi 2 anni che la dottoressa Cristina mi supporta e sopporta. Abbiamo provato tanti diversi protocolli, ho perso kili, cm, acqua. Ogni tanto ho ripreso qualcosa,poi riperso... Una cosa c'è sempre la fiducia e la serenità che Cristina mi dà. Lei non perde mai la grinta e la certezza che io possa farcela (a differenza di me che ogni tanto mi butto giù). Anche oggi, io inquieta, confusa e demoralizzata dopo un periodo particolare, lei tranquilla e sicura che modificando qualcosa sarei riuscita a risistemare tutto e proseguire il giusto percorso. È una carica positiva



**** 1 11 ore fa

La dottoressa Cristina Mosca oltre ad essere una professionista molto preparata è una dottoressa che sa ascoltare....si perché nella quotidianità frenetica è molto difficile trovare una persona e in questo caso una professionista che ascolti il proprio paziente...lo capisce e lo assiste prima ancora di iniziare un percorso di sana alimentazione insieme. Beh che dire in poco più di 7/8 mesi sono riuscita a ritrovare me stessa....a perdere quei kg in più che dopo la mia prima gravidanza proprio non volevano lasciarmi...MANGIANDO!!!

Eh si avete capito bene...prima di conoscere Cristina ne avevo provate di tutte...digiuni...zero carboidrati....insalatone per pranzo e per cena... soffrendo la fame e non raggiungendo mai il risultato.

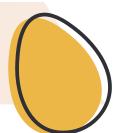
Grazie al mio percorso ho iniziato a capire come affiancare i vari alimenti.....non far a meno di nulla...mangiando sano e sopratutto a riacquistare fiducia in me stessa e tanta energia. Grazie ancora dottoressa Cristina

Ď.

Carissima dottoressa Cristina Mosca non puoi capire come sono stata contenta oggi di vedere il risultato raggiunto non ci potevo credere e mi sono anche commossa perché non ci potevo credere avendo anche sgarato raggiungere gli obbiettivi é fantastico

grazie Camilla

11:11





Se invece vuoi prenotare il **tuo appuntamento** puoi scrivere una mail a

cristina.mosca@studiodieta.eu

oppure inviare un messaggio whatsapp al

3468838465

ti comunicherò le prime date utili nello studio più vicino a te

Puoi anche prenotarti in completa autonomia sul mio sitoweb

www.studiodieta.eu

e cliccare nella sezione "Prenota la tua visita".

Una volta effettuata la prenotazione riceverai per mail "La Guida alla Prima Visita" con tutte le info.

Ti lascio i miei contatti



Mail per info o appuntamenti cristina.mosca@studiodieta.eu



cell. **3468838465** (puoi scrivermi tramite whatsapp, leggerò solo i messaggi ma NON ascolterò messaggi audio)



Sitoweb www.studiodieta.eu (se vuoi sapere ancora di più su di me o prenotare in autonomia il tuo appuntamento)



Pagina fb "Dietista Dott.ssa Cristina Mosca" (troverai post, ricette, testimonianze e tanto altro)



Gruppo Facebook "Dott.ssa Cristina Mosca Dietista - Gruppo Riservato" (troverai contenuti esclusivi riservati solo ai pazienti che decidono di affidarsi a me)



Profilo Instagram "dott.ssacristinamosca" (qui troverai ricette, video brevi per avere tante tips sulla nutrizione e spunti in cucina)



Profilo Tik Tok "Dietista per Patologie Autoimmuni"

Qualcosa su di me



Mi chiamo Cristina Mosca e sono una dietista, nello specifico mi della nutrizione nelle occupo malattie autoimmuni e il mio metodo vuole aiutare quelle persone che si rivolgono a me per essere ascoltate, supportate e in guidate un percorso nutrizionale personalizzato.

Il mio obiettivo, quello in cui credo fermamente è farti tornare a vederti e sentirti bene, stavolta in modo definitivo, a ricredere in te stessa, migliorando la tua qualità di vita e non solo perdendo peso!

Il mio progetto, il motivo per cui ho deciso di prendere a cuore tutti quei pazienti che soffrono di malattie autoimmuni (Tiroidite di Hashimoto, psoriasi, celiachia, malattie croniche infiammatorie intestinali), che mi ha poi portato a ideare il mio metodo, nasce dalla mia storia personale, quando nel 2012 scopro io stessa di soffrire di una malattia autoimmune.



Dopo anni di studio, il mio scopo è far capire ai miei pazienti che la soluzione per alleviare numerosi sintomi che compromettono la qualità delle giornate, può derivare da una migliore qualità dell'alimentazione.

CON IL MIO METODO NON SARAI PIÙ SCHIAVA DELLE DIETE, INDIVIDUEREMO INSIEME LA CAUSA DI OGNI SINGOLO PROBLEMA ALLA RADICE E COSTRUIREMO LA TUA SALUTE PER IL FUTURO TRAMITE UN'ALIMENTAZIONE SPECIFICA E STUDIATA PER L'AUTOIMMUNITÀ, RAGGIUNGENDO UN PESO OTTIMALE, PRESERVANDO I MUSCOLI E LA TONICITÀ, MIGLIORANDO I SINTOMI E MANTENENDO TUTTI I BENEFICI OTTENUTI NEL TEMPO.

INIZIA ORA IL TUO CAMBIAMENTO



