

La fretta e i cambiamenti dello stile di vita

Dott. ssa Beatrice Mariano



Le regole di una dieta d'oro

Non avere fretta

Semplice da seguire

Personalizzata

Flessibile ed equilibrata

Lievemente ipocalorica



La fretta e i cambiamenti dello stile di vita

La nostra testa ha bisogno di tempo per capire il cambiamento comportamentale ma soprattutto ha bisogno che le nuove regole diventino abitudini.



Flessibile ed equilibrata

La dieta non è un elenco di cibi permessi e proibiti

La dieta non è una ricetta medica per un farmaco



Lievemente ipocalorica



Diete troppo restrittive ci fanno sentire inadeguati rispetto a ciò che vorremmo

Se soffriamo la fame il nostro cervello assocerà la dieta ad una sensazione negativa e di privazione anziché di regolazione e di ascolto nei nostri bisogni reali

Potrebbe ridurre il nostro metabolismo



Alcune frequenze settimanali consigliate

TIPOLOGIA DI ALIMENTO	FREQUENZA SETTIMANALE
Carne rossa e trasformata	ciascuno massimo 1 volta
Carne bianca	0 - 3 volte
Uova	2 - 3
Pesce	2 - 3 volte
Legumi	3 - 5 volte
Frutta secca	Anche tutti i giorni
Formaggi	0 - 3 volte



Alcune frequenze giornaliere consigliate

TIPOLOGIA DI ALIMENTO	FREQUENZA GIORNALIERA
Cereali integrali	2 o più volte
Frutta fresca	2 - 3 volte
Verdura	2 - 3 volte

