

Comportamenti intelligenti per perdere peso

Come dimagrire senza far diete.

Seguire un'alimentazione equilibrata e sana non è impossibile né difficile, basta seguire alcune semplici norme alimentari e comportamentali.

Mantenere il proprio peso corporeo ideale ci permette di essere in buona salute, eppure attualmente la percentuale di popolazione in sovrappeso o obesa è considerevole e per molti è davvero difficile perdere peso.

Ma come fare a dimagrire senza ricorrere necessariamente all'utilizzo di una dieta drastica che elimini ogni forma di gratificazione alimentare, tra cui i dolci, i cioccolatini, i così tanto amati carboidrati?

Anzitutto, occorre tenere un diario alimentare che consiste nel prendere nota di tutto ciò che si mangia nell'arco della giornata, anche di un piccolo stuzzichino, per riuscire a capire le differenze tra la **fame biologica e quella nervosa**.

Questo ci permette di prevenire un'abbuffata, dovuta a situazioni difficili che portano tristezza, ansia, rabbia; il diario è importante perché ci rende consapevoli dell'alimentazione. Una volta identificati gli errori alimentari, bisogna equilibrare l'alimentazione con cibi ricchi di acqua, freschi e naturali che consentano all'organismo di rigenerarsi e perdere il gonfiore acquisito durante i mesi precedenti. Questo non vuol dire privarsi di alimenti ipercalorici, quali dolci, pasticcini, ripieni, ma inserirli all'interno della dieta in modo sano ed equilibrato, magari facendosi aiutare da uno specialista ad esempio da un dietologo, da un nutrizionista (meglio chiedere aiuto a un esperto piuttosto che fare da soli, altrimenti si rischia di sbagliare perdendo chili troppo in fretta e riprenderne il doppio quando ci si lascia andare).

Privarsi completamente di cibi dolci, o eliminare pane e pasta, infatti, non garantisce

necessariamente il dimagrimento: dosare invece le porzioni, distribuendo il cibo lungo l'intero piatto, è una modalità utile ad ingannare il cervello, così come masticare più a lungo possibile, tagliare il cibo in dosi piccole, utilizzare piatti più piccoli, ecc.

Occorre, inoltre, "pensare" la spesa, evitando di acquistare troppi cibi ipercalorici: è importante, dunque, preparare una lista di cose da acquistare per evitare di lasciarsi guidare, al supermercato, dalla visione di cibi "proibiti" (merendine, snack, stuzzichini, biscotti, gelati, ecc.). Bisogna poi evitare di pesarsi continuamente, poiché la bilancia è fonte di ansia per tutti quelli in sovrappeso e siccome ansia e tensione sono i peggiori nemici di una dieta, occorre contrastarli dedicando, ad esempio, almeno un'ora al giorno a se stessi, coltivando un hobby, rilassandosi facendo un bagno, una passeggiata, un'ora di stretching.

Diversamente da quanto si crede, infatti, per dimagrire non è necessario sudare o passare ore ed ore in palestra a bruciare grassi attraverso il cardiofitness, l'aerobica, ecc.; piuttosto è importante essere psicologicamente in armonia con se stessi e tenere la mente impegnata a pensare ad altro.

La chiave giusta del successo risiede proprio nel pensiero: pensare prima di cedere alla tentazione di uno spuntino fuori pasto;

pensare prima di ordinare al ristorante antipasto, primo, secondo e dolce; pensare ai vantaggi e agli svantaggi di un sano regime alimentare, magari documentandosi su internet; pensare in modo positivo perché, anche in caso di trasgressione (nessuno riesce a rinunciare a un pasticcino di domenica!), l'ottimismo aiuta a non demordere e a non rinunciare al sacrificio fatto fino a quel momento.

Risulta essere utile, infine, ricorrere a



qualche truccetto psicologico per trovare la giusta carica, scrivendo su un foglio un pensiero positivo al giorno e leggendolo ripetutamente nell'arco della giornata, oppure servirsi di stratagemmi, ad esempio, saltare l'aperitivo e tenersi impegnati nell'organizzazione scenografica del pasto (preparare piatti belli anche da vedere decorandoli con fette di limone, odori, foglie di lattuga, ecc.); organizzare una serata al cinema con gli amici, invece che al ristorante o in pizzeria: insomma, bisogna cominciare a "pensare" l'alimentazione.

